കൂണുകളുടെ ലോകം

ഫാം ഇൻഫർമേഷൻ ബ്യൂറോ
കേരള സർക്കാർ

കൂണുകളുടെ ലോകം

ചീഫ് എഡിറ്റർ	:	**എ.എം. സുനിൽ കുമാർ** *പ്രിൻസിപ്പൽ ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ*
തയ്യാറാക്കിയത്	:	**ഡോ. ലുലു ദാസ്** *പ്രൊഫസർ, സസ്യരോഗ വിഭാഗം* *കേരള കാർഷിക സർവകലാശാല*
എഡിറ്റർ	:	**എലിസബത്ത് ജോർജ്** *പബ്ലിക്കേഷൻ ഓഫീസർ*
ലേ ഔട്ട്	:	**ദീപക് മൗത്താട്ടിൽ**

ഫാം ഇൻഫർമേഷൻ ബ്യൂറോ പ്രസിദ്ധീകരണം

കൂണുകളുടെ ലോകം

കാലദേശാന്തരങ്ങളുടെ വൈചിത്ര്യം, പ്രകൃതിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ, പ്രാദേശിക ഘടകങ്ങൾ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം എന്നിങ്ങനെ ഓരോരോ സ്ഥലത്തും കാണപ്പെടുന്ന കൂണുകൾ പലതരമുണ്ട്. ഒരു സ്ഥലത്തു കാണുന്ന കൂണുകൾ മറ്റൊരിടത്ത് കാണാൻ കഴിയില്ല.

കൂണുകളിൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായവയും, അതീവ വിഷമുള്ളവയും ഉണ്ട്. പ്രത്യേക പരിചയം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ വിഷക്കൂണുകളെ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. വളരെ രുചികരമായതും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായതുമായ കൂണുകൾ പല സ്ഥലങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു. അതേ സമയം അതിനോട് സാമ്യത പുലർത്തുന്ന വിഷക്കൂണുകളും സർവ്വ സാധാരണമാണ്. അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ, ഭക്ഷ്യയോഗ്യമെന്ന് ഉറപ്പുള്ളവ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

വിഷക്കൂണുകളെ തിരിച്ചറിയാൻ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ പ്രായോഗികമായ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

കൂണുകളിൽ മഞ്ഞൾ ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ, വിഷമയമുള്ള കൂണുകളാണെങ്കിൽ അവയിൽ നീലനിറം വ്യാപിക്കുമെന്നാണ് പ്രചാരമുള്ള ഒരു നാട്ടറിവ്.

പാകം ചെയ്യുന്ന കൂണിൽ വെള്ളി സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് കറുക്കുമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

കൂടുതൽ വർണ്ണാഭമായ, നിറമുള്ള കൂണുകൾ മിക്കതും വിഷമുള്ളവയാണ്. അതിനാൽ ആകർഷകങ്ങളായ നിറമുള്ള കൂണുകൾ ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കരുത്. തൂവെള്ള നിറമുള്ള ലെപ്പിയോട്ട മുതലായ കൂണുകളും വിഷക്കൂണുകളാണ്.

മുറിക്കുമ്പോൾ കറപോലെയോ, പാൽ പോലെയോ ദ്രാവകം വരുന്ന കൂണുകൾ ഒരു കാരണവശാലും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ല.

പറിച്ചു വച്ചതിനു ശേഷം നിറം മാറ്റം സംഭവിക്കുന്ന കൂണുകളും ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകളുടെ തണ്ടിന്റെ മുകൾ ഭാഗത്തായി “ആനൂലസ്” എന്നറിയപ്പെടുന്ന മോതിരം ഇട്ടതുപോലുള്ള ഒരു വളയം കാണാം.

മറ്റ് ചില ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകളിൽ “വോൾവ” എന്നറിയപ്പെടുന്ന കപ്പ് പോലുള്ള ഒരു ഭാഗം കൂണിന്റെ തണ്ടുകളിൽ കാണാം.

അതേ സമയം ഒരു കൂണിന്റെ തണ്ടിൽത്തന്നെ മോതിരവളയം പോലുള്ള “ആനുലസും” , കപ്പ് പോലുള്ള “വോൾവയും” ഒരുമിച്ച് കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത വിഷക്കൂണ് തന്നെയാണ്.

കൂണുകളെ അടുത്തറിയുക

കൂണുകളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ സംശയങ്ങൾക്കും, പരിശീലനത്തിനും കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയുടെ വെള്ളായണി കാർഷിക കോളേജിൽ സസ്യരോഗവിഭാഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അഖിലേന്ത്യാ കൂൺ ഗവേഷണ പദ്ധതികേന്ദ്രത്തെ സമീപിക്കുക. വിഷക്കൂണുകളെ തിരിച്ചറിയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളും, ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൂണുകൾ വളർത്തുന്നതിനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യാ പരിശീലനവും ഈ കൂൺ ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിൽ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഫോൺ : 0471 - 2388042.

വളരെയേറെ പ്രചാരം നേടിയ രുചികരമായ ബട്ടൺ മഷ്റൂം എന്ന കൂണിനം തണുപ്പുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ മാത്രമേ വളരുകയുള്ളൂ. അത്തരം കൂണുകൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ രീതിയിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനാകില്ല. അതുപോലെ നിരന്തരഗവേഷണ ഫലമായി കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് തികച്ചും അനുകൂലമായത് പ്ള്യൂറോട്ടസ് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന കൂണുകളാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ഇത്തരം കൂണുകളെ ഓയസ്റ്റർ മഷ്റൂം അഥവാ മലയാളത്തിൽ ചിപ്പിക്കൂൺ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുക.

കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ കൂണുകളാണ് പ്ല്യൂറോട്ടസ് (ചിപ്പിക്കൂൺ), കാലോസൈബെ (പാൽക്കൂൺ), വോൾവേറിയെല്ല (വയ്ക്കോൽ കൂൺ) എന്നിവ. ഇവ മൂന്നും കേരളത്തിൽ വർഷം മുഴുവനും കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കൂൺ കൃഷി അതാത് സ്ഥലത്ത് ലഭ്യമായ പാഴ് വസ്തുക്കളെയും, കാലാവസ്ഥയേയും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി രൂപപ്പെടുത്തേണ്ട ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. തണുപ്പേറിയ സ്ഥലങ്ങളിലും ഉഷ്ണമേഖലാപ്രദേശങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായ കൂണിനങ്ങൾ വെവ്വേറെയുണ്ട്. കൂടാതെ ഓരോ ഇനങ്ങൾക്കും യോജിച്ച രീതിയിൽ പാഴ് വസ്തുക്കളെ പാകപ്പെടുത്തി അനുയോജ്യമായ വളർച്ച മാധ്യമങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് ആവശ്യമായ സാങ്കേതിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇന്ന് കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയുടെ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.

കൂൺ കൃഷി കേരളത്തിൽ

കൂൺവിത്ത് വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതിന് ഒരു മാധ്യമം ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരം മാധ്യമം ഉണ്ടാക്കി അതിൽ കൂണിന്റെ കോശം വളർത്തിയെടുത്ത് അത്തരം കൂൺകൾച്ചർ നെല്ല്, ഗോതമ്പ് ചോളം തുടങ്ങിയ മാധ്യമങ്ങളെ തിളപ്പിച്ച് കാത്സ്യം കാർബണേറ്റും ചേർത്ത് ആട്ടോക്ളേവിലും, ഇനോക്കുലേഷൻ ചേമ്പറിലുമൊക്കെ ഉപയോഗിച്ചാണ് കൂൺ വിത്ത് അഥവാ സ്പാൺ തയ്യാറാക്കുന്നത്. ടിഷ്യൂകൾച്ചർ രീതിയിലാണ് കൂൺവിത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അതിന് അതിന്റേതായ സൗകര്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം. കൂണിന്റെ വിത്ത് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയുടെ എല്ലാ കേന്ദ്രങ്ങളിലും, ഇതര സ്വകാര്യ കൂൺവളർത്തൽ യൂണിറ്റുകളിലും കൂൺവിത്ത് ലഭ്യമാണ്.

കൂണുകൾ എന്നാൽ ഒരു തരം ഫംഗസ്സുകളാണ്. മാംസളമായ ഇതളുകളുള്ള ഫംഗസ്സുകളാണ് കൂണുകൾ. എന്നാൽ എല്ലാ ഫംഗസ്സുകളും കൂണുകളല്ല. ലോകത്ത് ആദ്യമായി കൂൺകൃഷി ആരംഭിച്ചത് ഫ്രാൻസിലാണ് 16-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ലൂയിസ് പതിനാലാമന്റെ ഭരണകാലത്താണ് കൂൺകൃഷി ആരംഭിച്ചത്. അതിന് മുമ്പ് പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന കൂണുകളാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്.

സാധാരണയായി ഫംഗസ്സുകൾക്ക് വളരുവാൻ ഈർപ്പമുള്ള ഒരു അവസ്ഥ ആവശ്യമാണ്. അത്തരം ഒരു അവസ്ഥ സൃഷ്ടിച്ച് അതിൽ കൂൺവിത്ത് വിതറിയാണ് കൂൺകൃഷി ആരംഭിക്കേണ്ടത്. ഈർപ്പവും, തണുപ്പും, ഇരുട്ടും നിറഞ്ഞ ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഈ വിത്തുകൾ മുളപൊട്ടി

കൂണുകൾ പുറത്തുവരും. അവയാണ് നാം ഭക്ഷണത്തിനായി പറിച്ചെടുക്കുന്നത്. സാധാരണ ഫംഗസ്സുകൾ ജൈവ പാഴ്‌വസ്തുക്കളിൽ വളരാറുണ്ട്. അതുപോലെ അതാത് നാട്ടിൽ ലഭ്യമായ ജൈവ പാഴ്‌വസ്തുക്കളെ കൂൺവിത്തിന് വളരാനുള്ള ഒരു മാധ്യമമായി ഉപയോഗിച്ചാണ് കൂൺ കൃഷി ചെയ്യുന്നത്.

ചിപ്പിക്കൂൺ കൃഷി

ചിപ്പിക്കൂൺ വിത്തുകൾ കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാലാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.

ആദ്യമായി നമുക്ക് വേണ്ടത് കൂൺ വളരുന്നതിനാവശ്യമായ ഒരു പ്രതലം ഒരുക്കിയെടുക്കുക എന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ഒരുക്കുന്ന പ്രതലത്തിന് കൂൺ ബെഡ് അല്ലെങ്കിൽ കൂൺ തടം എന്നാണ് പറയുന്നത്. കേരളത്തിൽ നെൽകൃഷി വ്യാപകമായിരുന്ന സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് കാലങ്ങളായി വൈയ്ക്കോലാണ് ചിപ്പിക്കൂൺ വളർത്തലിന് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന കൂൺ തടത്തിലെ പ്രധാന വസ്തു. അതിനാൽ കൂടുതലായും വൈയ്ക്കോലുപയോഗിച്ചാണ് കൂൺ ബെഡ് തയ്യാറാക്കുന്നത്.

വൈയ്ക്കോൽ കൂടാതെ ഉണങ്ങിയ വാഴയില, ചതച്ചെടുത്ത തെങ്ങിൻ മടൽ, ചതച്ചെടുത്ത ക്ലാഞ്ഞിൽ, മരങ്ങളുടെ ചെറുചില്ലുകൾ എന്നിവയൊക്കെ കൂൺ ബെഡ് തയ്യാറാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് വളരെ യോജിച്ച കൂൺ ഇനമാണ് ചിപ്പിക്കൂൺ. ഇതിന്റെ ഉല്പാദനം വളരെ വേഗം പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ചിപ്പിക്കൂണിന്റെ കൃഷിരീതി വളരെ ലഘുവാണ്. ചുരുങ്ങിയ കാലയളവുകൊണ്ടു വിളവു ലഭിക്കുന്ന ഇനമാണ് ചിപ്പിക്കൂൺ. ഈ കുറഞ്ഞ കാലയളവ് ചിപ്പിക്കൂണിന്റെ വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഉല്പാദനസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കേരളത്തിന് യോജിച്ച ചിപ്പിക്കൂൺ ഇനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ് കുടംബാംഗങ്ങളുടെ മാംസാഹാരക്കുറവുനികത്താൻ ഉതകുന്ന ഒരു ഉത്തമ ഭക്ഷണമാണ് ചിപ്പിക്കൂൺ.

കൃഷിയിറക്കാൻ പറ്റിയ ധാരാളം ഇനം ചിപ്പിക്കൂണുകൾ കേരളത്തിൽ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. പ്ല്യൂറോട്ടസ് ഇയോസ്, പ്ല്യൂറോട്ടസ് സാജൻ-കാജു, പ്ല്യൂറോട്ടസ് സിട്രിനോപൈലിയേറ്റസ്, പ്ല്യൂറോട്ടസ് സാപ്പിഡസ്, പ്ല്യൂറോട്ടസ് പ്ലാറ്റിപ്പസ്, പ്ല്യൂറോട്ടസ് ഫ്ളോറിഡ എന്നീ പ്രധാന ഇനങ്ങൾ ഇതിനുദാഹരണങ്ങളാണ്. എല്ലാ പരിതസ്ഥിതിയ്ക്കും, കാലാവസ്ഥയ്ക്കും ഇണങ്ങുന്ന ഇനങ്ങൾ അടുത്ത കാലത്തായി കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

ചിപ്പിക്കൂൺ കൃഷിരീതി വളരെ ലളിതമാണ്. പക്ഷേ അല്പം ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണുതാനും. നല്ല കൂൺവിത്ത് (സ്പാൺ), നല്ല വയ്ക്കോൽ, പോളിത്തീൻ കവർ അല്ലെങ്കിൽ ട്യൂബ്, പ്ലാസ്റ്റിക് നൂല് എന്നിവയാണ് കൃഷിക്കാവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ.

ആദ്യമായി വൈയ്ക്കോൽ വെള്ളത്തിൽ നന്നായി കുതിർത്തെടുക്കണം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇപ്പോൾ പുറമെ നിന്നും ലഭിയ്ക്കുന്ന വൈയ്ക്കോൽ പലപ്പോഴും കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിച്ചതോ, മറ്റ് അസുഖബാധിതമോ ആയിരിയ്ക്കാം. അതിനാൽ ലഭിയ്ക്കുന്ന വയ്ക്കോലിനെ അണുവിമുക്തമാക്കുവാനാണ് വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തെടുക്കേണ്ടത്. അതിനു ശേഷം വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത വൈയ്ക്കോൽ വെള്ളത്തിലിട്ട് നന്നായി തിളപ്പിയ്ക്കണം. ഇങ്ങനെ തിളപ്പിയ്ക്കുന്നതും പൂർണ്ണമായ അണുനശീകരണം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായാണ്. ഇങ്ങനെ തിളപ്പിച്ചെടുത്ത വയ്ക്കോൽ അല്പസമയം ഈർപ്പം മാറുന്നതിനായി ചെറുതായി ഉണക്കുക. ഇളം വെയിലിൽ വാട്ടിയെടുക്കുകയാണ് ഉചിതം.

ഇങ്ങനെ വയ്ക്കോൽ വെറുതെ ഉപയോഗിച്ചാൽ അതിൽ ഈർപ്പം നിലനിന്ന് ഫംഗസ്സുകൾക്ക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുകയില്ല. അതിനുവേണ്ട ഒരു ഈർപ്പമുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കാനായാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ അല്ലെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കൂട് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

നല്ല കട്ടിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കൂടാണ് കൃഷിക്ക് അനുയോജ്യം. സുതാര്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് കൂടാണെങ്കിൽ നമുക്ക് കൂടിനുള്ളിൽ കൂണിന്റെ വളർച്ച നന്നായി കാണാൻ സാധിയ്ക്കും. അതിനാൽ കഴിയുന്നതും സുതാര്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ കട്ടികൂടിയ കറുത്ത കവറുകളിൽ കൂൺ വളർത്തുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ കട്ടിയുള്ള ടെക്സറ്റയിൽ കവറുകളിലും കൂൺ കൃഷി ചെയ്യാം. എന്നാൽ അത്തരം കവറുകളിൽ കൂൺ വളരുന്നത് കാണാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

കട്ടിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ആദ്യമായി അടിവശം നന്നായി കെട്ടി

കീറലില്ലെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. അതിനുശേഷം തിളപ്പിച്ച് ചെറുതായി ഉണക്കി അണുരഹിതമായി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന വൈയ്ക്കോൽ ചെറുചുരുളുകളാക്കിയെടുത്ത്, ആദ്യം ഒരു ചുരുൾ വൈയ്ക്കോൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിന്റെ അടിഭാഗത്തായി വയ്ക്കുക. അതിനു മുകളിൽ വശങ്ങളിൽ മാത്രമായി കൂൺ വിത്ത് വിതറുക. ഇതിനു മുകളിലായി വീണ്ടും രണ്ടാമത്തെ ചുരുൾ വൈയ്ക്കോൽ വയ്ക്കുക. ഈ ചുരുളിനു വശങ്ങളിലും കൂൺ വിത്ത് വിതറുക. വീണ്ടും വൈയ്ക്കോൽ ചുരുളും, കൂൺ വിത്തും ഇപ്രകാരം നാലോ അഞ്ചോ ചുരുളുകളായി വൈയ്ക്കോൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ കൂൺ വിത്തും വിതറി വയ്ക്കുക. കൂൺ വിത്ത് വശങ്ങളിൽ മാത്രം വിതറിയാൽ മതി. ഇപ്രകാരം കവർ മുകളറ്റം വരെ നാലഞ്ചു ചുരുളുകളായി വൈയ്ക്കോലും കൂൺവിത്തും ഇട്ടശേഷം കവറിന്റെ മുകൾ ഭാഗം നന്നായി ഒരു ചരുടുപയോഗിച്ച് കെട്ടി മുറുക്കുക. അതിനു ശേഷം സൂചി ഉപയോഗിച്ച് വൈയ്ക്കോൽ നിറച്ചു കെട്ടിയ കൂൺ കവറിൽ എല്ലാ വശങ്ങളിലും (മുകളിലും താഴെയും ഒഴികെ) സുഷിരങ്ങളിടുക. ഇങ്ങനെ വൈയ്ക്കോൽ നിറച്ച് കൂൺവിത്ത് പാകി, നല്ലതുപോലെ മുറുക്കി കെട്ടി സുഷിരങ്ങളുമിട്ട പ്ലാസ്റ്റിക് വൈയ്ക്കോൽ കെട്ടിനെയാണ് കൂൺ ബെഡ് അഥവാ കൂൺ തടം എന്നു പറയുന്നത്.

ഇങ്ങനെ കൂൺ വിത്തിന്റെയും, വൈയ്ക്കോലിന്റെയും ലഭ്യതയനുസരിച്ച് ആവശ്യത്തിനുള്ള കൂൺ തടങ്ങൾ (കൂൺ ബെഡ്) തയ്യാറാക്കാം.

തയ്യാറാക്കിയ കൂൺ തടങ്ങൾ നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം കിട്ടാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ, ഉദാഹരണത്തിന് അടുക്കളയിലെ സ്ലാബിനടിയിലോ, വർക്ക് ഏരിയയിലെ മേശയ്ക്കടിയിലോ അല്പം ഇരുണ്ട സ്ഥലത്ത് തമ്മിൽ തൊടാത്ത അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. ഉറുമ്പും മറ്റ് കീടങ്ങളും ഇല്ലാത്ത സ്ഥലം ഉപയോഗിക്കുകയാണ് ഉചിതം. ഉറുമ്പ് കൂടുതലുള്ള സ്ഥലമാണെങ്കിൽ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ട്രേയിൽ വെള്ളം നിറച്ച ശേഷം അതിനു മുകളിൽ ഒരു പകുതി ഇഷ്ടിക വച്ചിട്ട് അതിനു മുകളിലായി കൂൺ ബെഡ് വയ്ക്കുക. കുറഞ്ഞത് പത്തു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് നോക്കിയാൽ കൂൺ ബെഡിൽ കൂൺ തന്തുക്കൾ വളരുന്നത് (മൈസീലിയം റൺ) കാണാൻ സാധിക്കും. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ വയ്ക്കോലിന്റെ നിറം മാറി വെള്ള നിറത്തിൽ പൂപ്പലുകൾ നിറഞ്ഞിരിയ്ക്കും. ഏകദേശം പന്ത്രണ്ടു ദിവസമാകുമ്പോൾ സുഷിരങ്ങളിലൂടെ കൂൺ ദളങ്ങൾ പുറത്തേയ്ക്ക് തലയിടുന്നതു കാണാം.

ഈ അവസ്ഥയിൽ സൂക്ഷ്മതയോടെ കൂൺബഡിനെ പുറത്തെടുത്ത് ശ്രദ്ധയോടെ മുകളിലെ കെട്ട് അറുത്തു മാറ്റി പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ കത്രികയോ ബ്ലെയിഡോ ഉപയോഗിച്ച് താഴേയ്ക്ക് കീറുക. എന്നിട്ട് കൂൺ തടത്തിൽ അല്പം വെള്ളം തളിച്ചു കൊടുക്കുക. ഇങ്ങനെ രാവിലെയും വൈകിട്ടും അല്പം വെള്ളം തളിച്ചു കൊടുക്കണം. ചെറിയ സ്പ്രേയർ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഉപയോഗിക്കാം. പക്ഷേ വെള്ളം തളിയ്ക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ സൂക്ഷിയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ വെള്ളം കെട്ടിനിന്നാൽ കൂൺ ബെഡ് അഴുകിപ്പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കുറെശ്ശെ രണ്ടു നേരം വെള്ളം തളിച്ചു കൊടുത്താൽ രണ്ടു മൂന്നു ദിവസത്തിനകം കൂൺ വളർന്ന് ഇതളുകൾ വിടർന്ന് കൂൺ ബെഡാകെ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതു കാണാം. വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ഈ കൂണിതളുകൾ പറിച്ചെടുക്കുക. ഇവ പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം. പറിച്ചെടുത്ത ശേഷം വീണ്ടും ഈ കൂൺ ബെഡുകൾ അല്പം വെള്ളം തളിച്ച് സൂക്ഷിയ്ക്കുക. നാലോ അഞ്ചോ ദിവസത്തിനുശേഷം വീണ്ടും കൂണുകൾ ഇതേ തടത്തിൽ പൊടിച്ചു വരുന്നതു കാണാം. ഇവയും വലുതാകുമ്പോൾ പാചകത്തിനായി പറിച്ചെടുക്കുക. ഇപ്രകാരം മുന്നു പ്രാവശ്യം വരെ ഓരോ ബെഡിൽ നിന്നും കൂൺ പറിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

തിളപ്പിച്ചുണക്കിയ വൈയ്ക്കോലും, കൂൺവിത്തും, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറും ഉണ്ടെങ്കിൽ കേവലം അഞ്ചു നിമിഷം കൊണ്ട് ഒരു കൂൺ ബെഡ് തയ്യാറാക്കാം. പ്ല്യൂറോട്ടസ് ഇയോസ് എന്ന കൂണിനത്തിന്റെ വിത്ത് ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ കേവലം പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ ദിവസം കൊണ്ട് ഈ കൂൺ തടത്തിൽ നിന്നും വിളവെടുക്കാവുന്നതാണ്.

മൂന്നുപ്രാവശ്യം വിളവെടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഈ കൂൺ തടം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കൊള്ളുകയില്ല. അതിനെ കമ്പോസ്റ്റായി ചെടികൾക്ക് വളമായി ഉപയോഗിക്കാം.

കൂൺ കൃഷിയുടെ വിവിധ ദശകളിൽ അതിനെ ആക്രമിച്ച് കേടുവരുത്തുന്ന പലതരം കീടങ്ങളും, രോഗങ്ങളും ഉണ്ടെന്നുള്ളത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസൃതമായി മാറിവരുന്ന കീടരോഗബാധകളെ കണ്ടറിഞ്ഞ് ഫലപ്രദമായി ചെറുക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കൂൺ കൃഷി വലിയ വിജയമായിത്തീരും.

പാൽക്കൂൺ കൃഷി

കേരളത്തിലെ ഏത് കാലാവസ്ഥയിലും സമൃദ്ധമായി വളരുന്ന ഒരു കൂണിനമാണ് പാൽക്കൂൺ. “കാലോസൈബെ” ജനുസ്സിൽപ്പെട്ട ഈ കൂണിനെ “പാൽക്കൂൺ” എന്ന് വിളിക്കാൻ കാരണം ഇതിന്റെ തൂവെള്ള നിറമാണ്.

25 മുതൽ 35 ഡിഗ്രി വരെ അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇത് സമൃദ്ധമായി വളരും. നല്ല കട്ടിയുള്ള മാംസളമായ തണ്ടും, തണ്ടിന്റെ അറ്റത്ത് വിസ്താരമേറിയ മാംസളമായ ഒരു കുടയുമാണ് ഇതിന്റെ ആകൃതി. പാചകം ചെയ്താൽ വളരെ സ്വാദിഷ്ടവുമാണിത്. ചിപ്പിക്കൂണിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഇത് ഒരാഴ്ച വരെ സാധാരണ ഊഷ്മാവിൽ സൂക്ഷിക്കാം. 17.69 ശതമാനം മാംസ്യം, 4.10 ശതമാനം കൊഴുപ്പ്, 64.26 ശതമാനം അന്നജം, 3.4 ശതമാനം നാര് (ഉണങ്ങിയതിൽ) എന്നിവയും മറ്റ് കൂണുകളെപ്പോലെ വിറ്റാമിനുകളും, ധാതുക്കളും സമൃദ്ധമായി പാൽക്കൂണിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ചിപ്പിക്കൂൺ വളർത്തുന്ന രീതിയിൽ നിന്നും വിഭിന്നമാണ് പാൽക്കൂൺ വളർത്തൽ, ചിപ്പിക്കൂൺ നമുക്ക് പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളിലും, കുപ്പികളിലുമൊക്കെ എളുപ്പത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യാം. എന്നാൽ പാൽക്കൂൺ കൃഷിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ മാധ്യമം തയ്യാറാക്കണം. വെറും വൈയ്ക്കോൽ മാത്രമുപയോഗിച്ച് പാൽക്കൂൺ കവറുകളിൽ കൃഷിചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

മാധ്യമം തയ്യാറാക്കൽ

വയ്ക്കോൽ മാത്രമായോ, 10 ശതമാനം തവിട് കൂടി ചേർത്തോ മാധ്യമം തയ്യാറാക്കാം. ചിപ്പിക്കൂൺ കൃഷി ചെയ്ത് വിളവെടുത്ത ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന മാധ്യമവും പാൽക്കൂൺ കൃഷിയ്ക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. അങ്ങനെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ 10 മുതൽ 20 ശതമാനം വരെ തവിട് ചേർത്ത് പ്രസ്തുത മാധ്യമം തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. മാധ്യമം ഏതായാലും തലേദിവസം വെള്ളത്തിലിട്ട് 16-18 മണിക്കൂറോളം കുതിർക്കണം. കുതിർത്തെടുത്ത മാധ്യമത്തെ സൗകര്യമുള്ള പാത്രത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ഒഴിച്ച് മുക്കാൽ മണിക്കൂറോളം തിളപ്പിക്കണം. തവിട് പ്രത്യേകം പോളിപ്രൊപ്പിലിൻ കവറിലിട്ട് പ്രഷർ കുക്കറിലോ, ഓട്ടോക്ലോ

വിലോ വച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കണം. തിളപ്പിച്ച മാധ്യമം വെള്ളം വാർത്ത് 65-70 ശതമാനം വരെ ഈർപ്പം നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ബെഡ് തയ്യാറാക്കാം.

ബെഡ് തയ്യാറാക്കൽ

പാകപ്പെടുത്തിയ മാധ്യമത്തെ തട്ടുതട്ടുകളായി (നാലോ അഞ്ചോ) സുഷിരങ്ങൾ ഇട്ട പോളിത്തീൻ കവറുകളിലോ, പോളിത്തീൻ ട്യൂബുകളിലോ 45-65 സെന്റിമീറ്റർ) ഇട്ട് ഓരോ തട്ടിലും കൂൺവിത്ത് (സ്പാൺ) വിതറി, നാലോ അഞ്ചോ തട്ടുകളാകുമ്പോൾ കവറിനെ അറ്റം കെട്ടി ഒരു ഇരുട്ടുമുറിയിൽ സ്പാൺ വളരുന്നതിനായി (സ്പാൺ റൺ) വയ്ക്കണം. ഇങ്ങനെ വച്ചിരിക്കുന്ന ബെഡുകളെ കീടബാധ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകളും എടുത്തിരിക്കണം.

ചിപ്പിക്കൂൺ കൃഷിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റ് ചെലവുകൾ കൂടാതെ (സ്പാൺ അഥവാ കൂൺ വിത്തിന്റെ വില ഒഴികെ) ചിപ്പിക്കൂൺ വിളവെടുത്തുകഴിഞ്ഞുള്ള അതേ മാധ്യമത്തിൽ തന്നെ കൂൺ കൃഷി ചെയ്യാനാകും. ചിപ്പിക്കൂൺ രണ്ട് വിളവെടുത്തു കഴിഞ്ഞ വയ്ക്കോൽ മാധ്യമം ചെറുകഷണങ്ങളായി മുറിച്ചിട്ട് നന്നായി ഉണക്കണം. ഉണങ്ങിയ മാധ്യമത്തിൽ ആവശ്യത്തിനു മാത്രം വെള്ളം തളിച്ച് (എഴുപത് ശതമാനത്തോളം ഈർപ്പമുണ്ടാകണം) ഒരു മണിക്കൂർ നേരം ആവിയിൽ വയ്ക്കണം. തണുപ്പിച്ചെടുത്ത മാധ്യമം ഉപയോഗിച്ച് നേരത്തേ വിവരിച്ച അതേ രീതിയിൽ പോളിത്തീൻ കവറുകളിൽ പാൽക്കൂൺ ബെഡുകൾ തയ്യാറാക്കാം. ഒരു കിലോ ബെഡിന് ഒരു കിലോ മാധ്യമം (ഈർപ്പമുള്ള അവസ്ഥയിൽ) ഉപയോഗിക്കാം. ഇത്തരം രണ്ട് ബെഡുകൾ തയ്യാറാക്കാൻ ഒരു പാക്കറ്റ് വിത്ത് മതിയാകും. തയ്യാറാക്കിയ ബെഡുകൾ ഇരുപതോ, ഇരുപത്തഞ്ചോ ദിവസം വരെ കായിക വളർച്ചയ്ക്കായി ഇരുട്ടുള്ള മുറിയിൽ വയ്ക്കണം. കായികവളർച്ച പൂർത്തിയായ ബെഡുകളുടെ മുകൾഭാഗത്തെ പോളിത്തീൻ കവർ ഭാഗം വൃത്താകൃതിയിൽ അറുത്ത് മാറ്റിയശേഷം ‘കെയ്സിങ്ങ്” നടത്താം.

കെയ്സിങ്ങ് എന്നാൽ എന്ത്?

പഴകിയ ചാണകം ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചത് മണലുമായി സമം ചേർത്തുണ്ടാക്കിയ മിശ്രിതം മുപ്പത് ശതമാനത്തോളം ഈർപ്പം കൊടുത്ത ശേഷം

ഒരു മണിക്കൂർ ആവിയിൽ വച്ചെടുത്ത് തണുപ്പിച്ച് ബെഡുകളുടെ കവർ അറുത്തുമാറ്റിയ ഭാഗത്ത് മുക്കാൽ ഇഞ്ച് കനത്തിൽ പൊതിയുന്ന പ്രക്രിയയാണ് കെയ്സിങ്ങ്. കെയ്സിങ്ങ് നടത്തിയ ബെഡുകളെ പോളിത്തീൻ ഷീറ്റു കൊണ്ട് പുതപ്പിച്ച് ഈർപ്പം നഷ്ടമാകാതിരിക്കാൻ പത്തുമുതൽ പന്ത്രണ്ട് ദിവസം വരെ സൂക്ഷിക്കണം. ഈ കാലയളവിൽ കെയ്സിങ്ങ് നടത്തിയ ഭാഗത്ത് ഈർപ്പം കുറയുന്നതിനനുസരിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ പുതമാറ്റി ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം തളിച്ചു കൊടുക്കണം.

വിളവെടുക്കൽ

പാൽക്കൂണിന്റെ ചെറുമുളകൾ പൊട്ടിവരുന്നത് കണ്ടു തുടങ്ങിയാൽ പുത മുഴുവനായും മാറ്റി നിത്യവും ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം തളിച്ചു കൊടുക്കണം. മുളകൾ ഏഴോ എട്ടോ ദിവസം കൊണ്ട് വളർന്ന് വിളവെടുക്കാൻ പാകത്തിലാകും. മുളകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന സമയം മുതൽ ബെഡുകളെ പരിചരിക്കേണ്ടത് നല്ല വെളിച്ചവും വായുസഞ്ചാരവുമുള്ള സ്ഥലത്തായിരിക്കണം. പാകമെത്തിയ കൂണുകൾ ഓരോന്നും 100-150 ഗ്രാം വരെ തൂക്കം ഉണ്ടാകും. ആദ്യ വിളവെടുത്താൽ നന തുടരണം. ഏകദേശം എട്ടുദിവസം ഇടവിട്ട് രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം കൂടി വിളവ് ലഭ്യമാകും. ഇങ്ങനെ ഒരു ബെഡിൽ നിന്നും ശരാശരി 600-800 ഗ്രാം കൂൺ ലഭിക്കും. പാൽക്കൂണിന് കേരളത്തിൽ വിപണനരംഗത്ത് നല്ലൊരു ഭാവിയുണ്ടെന്നത് തർക്കമറ്റ കാര്യമാണ്.

കൂണിലെ കീടങ്ങൾ

ഫോറിഡുകൾ, സയാരിഡുകൾ തുടങ്ങിയ ചെറിയ ഈച്ചകൾ ബെഡുകളുടെ വളർച്ചാസമയത്ത് ബാധിക്കുന്ന കീടങ്ങളാണ്. ഇവ കൂൺ ബെഡുകളിലുള്ള ദ്വാരങ്ങളിൽകൂടി അകത്തു കടന്ന് മുട്ടയിടുന്നു. മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന ചെറി പുഴുക്കൾ (ലാർവകൾ), കൂൺ തന്തുക്കളെ ഭക്ഷിക്കുകയും, ക്രമേണ വയ്ക്കോൽ അഴുകാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത്തരം ഈച്ചകളുടെ ആക്രമണം മൂലം വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് നൂറുകണക്കിന് കൂൺ ബെഡുകൾ അഴുകി നശിക്കാനിടയാകും.

പ്രതിവിധി

കൂൺ കൃഷിയെ ബാധിക്കുന്ന കീടങ്ങൾ കൂടുതലും പച്ചിലകളി

ലാണ് ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ കൂൺ കൃഷിചെയ്യുന്ന ഷെഡുകൾക്കരികിലായി പച്ചിലക്കാടുകൾ അനുവദിക്കരുത്. കൂൺ കൃഷി ചെയ്യുന്ന ഷെഡുകളുടെ ചുറ്റുപാടും നല്ല ശുചിയായി സൂക്ഷിയ്ക്കുക. വിളവെടുത്തു കഴിഞ്ഞ ബെഡുകളും, കേടുബാധിച്ച ബെഡുകളും യാതൊരു കാരണവശാലും ചുറ്റുപാടും ഇടാതിരിക്കുക. അവ മണ്ണിനടിയിലോ വളക്കുഴികളിലോ കുഴിച്ചു മൂടണം.

കീടനാശിനികളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം.

കീടബാധ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് കൂൺപുര ഫോർമാലിൻ-പൊട്ടാസ്യം പെർമാംഗനേറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് പുകയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഫ്യൂമിഗേറ്റ് ചെയ്യുക എന്നാണ് ഈ പ്രക്രിയയ്ക്ക് പറയുന്നത്. ഒരു ചിരട്ടയിൽ 100 മില്ലി ഫോർമാലിൻ ലായനിയിൽ നാലോ അഞ്ചോ തരി പൊട്ടാസ്യം പെർമാംഗനേറ്റ് വിതറിയാൽ പുക ഉയർന്നുവരും. കഴിവതും കൂൺ ബെഡുകൾ ഒരുക്കുന്നതിന് തലേദിവസം വൈകിട്ട് മുറി ഫ്യൂമിഗേറ്റ് ചെയ്യുക. രാത്രി മുഴുവൻ മുറി പുകനിറയുന്നവിധം അടച്ചിടുക. രാവിലെ മുറി തുറന്ന് കൂൺ ബെഡുകൾ ഒരുക്കാം. ഇങ്ങനെ ഫ്യൂമിഗേറ്റ് ചെയ്താൽ കീടങ്ങളെ ഒരു പരിധിയിലേറെ ഒഴിവാക്കാം. ഓരോ തവണയും കൂൺ തടങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനു മുമ്പ് മുറി ഇപ്രകാരം പുകയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

കൂൺ വളർന്നതിനു ശേഷം കീടങ്ങളെ കാണുകയാണെങ്കിൽ വെളുത്തുള്ളി ചതച്ച മിശ്രിതം തളിയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

സ്പാൺ വളർച്ചയ്ക്കായി ബെഡുകൾ നിരത്തുന്ന മുറിയും പരിസരങ്ങളും വെളുത്തുള്ളി ചതച്ച് കലക്കി തളിച്ചുകൊടുക്കണം.

കീടബാധ അധികമായി കാണുന്ന ബെഡുകൾ കത്തിച്ചു കളയുന്നതാണ് ഉത്തമം.

കൂൺ വളരുന്ന മുറിയും (ക്രോപ്പിംഗ് മുറി) നല്ല ശുചിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ കൂണുകളെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന ചിലയിനം കൊച്ചു വണ്ടുകളെയും അകറ്റിനിർത്താൻ സാധിയ്ക്കും.

കൂണിൽ കണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങൾ

കൂൺ ബെഡുകളുടെ സ്പാൺ വളർച്ചാസമയത്ത് വളരെയധികം ഉപദ്രവിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ട്രൈക്കോഡെർമ' എന്ന ഒരു കളക്കൂൺ ബാധ. ബെഡുകളിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് പച്ചനിറത്തിലെ പൂപ്പൽ ബാധിച്ച്

അഴുകലാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണം. നൂറുശതമാനം നാശം വരുത്തുന്ന ഒരു രോഗമാണിത്.

വയ്ക്കോൽ മാധ്യമത്തിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് പടർന്നുപിടിയ്ക്കുന്ന ഒരിനം കളക്കൂണാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ ട്രൊക്കോഡെർമ'. ആയതിനാൽ രോഗം വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ബെഡുകൾ വളരെ വേഗത്തിൽ നശിച്ചുപോകുന്നു. അതുകൊണ്ട് വയ്ക്കോൽ മാധ്യമത്തിൽ ഇത് വളർന്നു വ്യാപിക്കാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതൽ മാത്രമാണ് പ്രതിവിധി.

കൂൺ ബെഡുകളിൽ കറുത്തനിറത്തിൽ രോഗബാധ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ആസ്പർഗില്ലസ് എന്ന രോഗമാണ്. കറുത്തുവരുന്ന ഭാഗം ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞ് അവിടെ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുക.

കൂൺ ബെഡുകളിൽ മഞ്ഞനിറം കൂടുതൽ പ്രകടമാകുന്നുവെങ്കിൽ അത് ബാക്ടീരിയ മൂലമാണ് വെള്ളം കൂൺതടത്തിൽ കൂടുതൽ കെട്ടിനിന്നാൽ ഇപ്രകാരം ഉണ്ടാകും. കേടായ കൂൺ ബെഡുകൾ ഉടനടി കൂൺപുരയിൽ നിന്നും എടുത്ത് മാറ്റുക. കൂടുതൽ രോഗബാധയുള്ള ബെഡുകൾ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നത് മററുള്ളവയെ രോഗബാധയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

നല്ല വൃത്തിയും വെടിപ്പും നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷവും, പരിസരവും രോഗബാധയിൽ നിന്നും കൂണുകൾക്ക് പരിരക്ഷ നൽകും.

കൂൺ വിഭവങ്ങൾ

സ്വാദ് മാത്രമല്ല, പോഷകഗുണവുമുള്ളതാണ് കൂൺ വിഭവങ്ങൾ. അത്താഴത്തിനും, പ്രാതലിനുമൊക്കെ കൂൺ വിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കി വ്യത്യസ്തത പകരാവുന്നതാണ്.

1. കൂൺ സൂപ്പ്

കൂൺ	–	200ഗ്രാം
ഉള്ളി	–	3 എണ്ണം
വെണ്ണ	–	30 ഗ്രാം
കുരുമുളക് പൊടി	–	കാൽ ടീ സ്പൂൺ

ഏലക്കായ് പൊടിച്ചത്	–	കാൽ ടീ സ്പൂൺ
ചെറിയ ഉള്ളി അരിഞ്ഞത്	–	2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
വെള്ളം	–	2 കപ്പ്
കോൺഫ്ളവർ (ചോളപ്പൊടി)	–	1 ടേബിൽ സ്പൂൺ
പാൽ	–	2 കപ്പ്
മുട്ട	–	ഒന്ന്
ഉപ്പ്	–	പാകത്തിന്

വെണ്ണ ഉരുക്കി അതിൽ ഉള്ളിയും അരിഞ്ഞ കൂണും വഴറ്റുക. കോൺഫ്ളവർ പാലിൽ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. ഈ മിശ്രിതത്തെ കൂൺ കഷണങ്ങളിലേയ്ക്ക് ചേർത്ത് 10 മിനിട്ട് നന്നായി തിളപ്പിയ്ക്കുക. മുട്ടയുടെ വെള്ള പതപ്പിച്ച് ഇതിലേയ്ക്ക് ചേർത്തിളക്കുക. കുരുമുളക് പൊടിയും, ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയും പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ചൂടോടെ ഉപയോഗിക്കുക.

2. കൂൺ ഓംലറ്റ്

കൂൺ	–	50 ഗ്രാം
മുട്ട	–	2 എണ്ണം
ചെറിയ ഉള്ളി അരിഞ്ഞത്	–	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഉണക്കമുളക് ചതച്ചത്	–	1 ടീ സ്പൂൺ
കുരുമുളക് പൊടി	–	കാൽ ടീ സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	–	പാകത്തിന്
മല്ലിയില അരിഞ്ഞത്	–	കുറച്ച്
വെളിച്ചെണ്ണ	–	2 ടേബിൾ സ്പൂൺ

മുട്ട, ഉപ്പും, കുരുമുളകുപൊടിയും, മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് പതപ്പിച്ച് വയ്ക്കുക. ഉള്ളിയും, ഉണക്കമുളക് ചതച്ചതും ഒന്നിച്ചാക്കി 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണയിൽ വഴറ്റുക. കൂൺ ചേർത്ത് വഴറ്റി, വെന്താലുടൻ കോരി മാറ്റുക. ഈ മിശ്രിതം മുട്ടക്കൂട്ടിൽ ചേർത്തിളക്കി ബാക്കി എണ്ണ ചൂടാക്കി ഓംലറ്റ് തയ്യാറാക്കുക.

3. കൂൺ ബജി

പറിച്ച ഉടനെ എടുത്ത കൂൺ	–	500 ഗ്രാം
കടലമാവ്	–	300 ഗ്രാം
മുളക് പൊടി	–	3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
കായപ്പൊടി	–	1 ടേബിൾസ്പൂൺ

എണ്ണ	-	350 മില്ലി ലിറ്റർ
ഉപ്പ്	-	പാകത്തിന്

കൂൺ വൃത്തിയായി കഴുകിയതിന് ശേഷം വെള്ളം തോരാൻ വയ്ക്കുക. അതിന് ശേഷം കടലമാവും, മുളകുപൊടിയും, കായപ്പൊടിയും, വെള്ളവും, ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് കുഴമ്പ് പരുവത്തിലാക്കുക. ഇങ്ങനെ കുഴമ്പ് പരുവത്തിലുള്ള മിശ്രിതത്തിൽ കൂൺ ഒന്നൊന്നായി ഇടുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കൂണിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും മിശ്രിതം ഒരുപോലെ പിടിക്കും. എണ്ണയിൽ വറുത്ത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതോടെ കോരുക.

4. കൂൺ ബിരിയാണി

ബിരിയാണി അരി	-	1 കപ്പ്
കൂൺ അരിഞ്ഞത്	-	1 കപ്പ്
നെയ്യ്	-	50 ഗ്രാം
സവാള	-	2 എണ്ണം
കാപ്സിക്കം (വലിയ മുളക്)	-	2 എണ്ണം
മുളകുപൊടി	-	1 ടീ സ്പൂൺ
മല്ലിപ്പൊടി	-	1 ടീ സ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	-	ഒരു നുള്ള്
മസാല (കറുവാപ്പട്ട്, ഗ്രാമ്പു, ഏലയ്ക്ക 1:2:2)	-	1 ടീ സ്പൂൺ
കുരുമുളക് പൊടി	-	2 ടീ സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	-	പാകത്തിന്
അണ്ടിപ്പരിപ്പ്	-	ആവശ്യത്തിന്
കിസ്മിസ്	-	ആവശ്യത്തിന്

അരി നന്നായി കഴുകി അതിൽ രണ്ട് കഷണം വീതം കറുവപ്പട്ട്, ഏലയ്ക്കാ, ഗ്രാമ്പു എന്നിവയും, രണ്ട് ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളവും ചേർക്കുക ഉപ്പ് പാകത്തിന് ചേർത്ത ശേഷം പ്രഷർകുക്കറിൽ വച്ച് 5 മിനിട്ട് നേരം വേവിയ്ക്കുക. ഉള്ളിയും, മുളകും (കാപ്സിക്കം) വഴറ്റി, കൂൺ ചേർത്തിളക്കി മല്ലിപ്പൊടിയും, മുളകുപൊടിയും, മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.

പൊടിച്ച മസാല ചേർത്തശേഷം വെള്ളം തളിയ്ക്കുക. ഉപ്പ് പാകത്തിന് ചേർത്ത് 5 മിനിട്ട് നേരം പാകം ചെയ്യുക. അതിനെ വേവിച്ച അരിയുമായി ചേർത്ത് വഴറ്റിയ ഉള്ളിയും, അണ്ടിപ്പരിപ്പും, കിസ്മിസുമിട്ട് അലങ്കരിച്ച് ചുടോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കുക.

5. കൂൺ സമോസ

കൂൺ	-	100 ഗ്രാം
കാരറ്റ്, ക്വാളിഫ്ളവർ, കാബേജ് പീസ് മുതലായവ	-	100 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി (നുറുക്കിയത്)	-	1 ടീ സ്പൂൺ
സവാള	-	1 എണ്ണം
പച്ചമുളക്	-	3 എണ്ണം
കുരുമുളകുപൊടി	-	അര ടീസ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	-	ഒരു നുള്ള്
മസാലപ്പൊടി	-	കാൽ ടീ സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	-	പാകത്തിന്
എണ്ണ	-	250 മില്ലി
മൈദ	-	1 കപ്പ്
ഗോതമ്പു പൊടി	-	100 ഗ്രാം

കൂൺ, കാരറ്റ്, കാബേജ്, ക്വാളിഫ്ളവർ, പീസ് എന്നിവ നന്നായി അരിഞ്ഞ് അത് മസാലപ്പൊടി, ഉപ്പ്, കുരുമുളകു പൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവയുമായി ചേർത്ത് 10 മിനിട്ടു നേരം ആവിയിൽ വേവിയ്ക്കുക. സവാള, ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത്, പച്ചമുളക് എന്നിവ എണ്ണയിൽ ചെറുതീയിൽ സവോള മൂക്കുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. വഴറ്റിയ സവോളയോടൊപ്പം നേരത്തേ വേവിച്ചെടുത്ത കൂണും മറ്റും ഇളക്കിച്ചേർക്കുക. ഇതാണ് സമോസയ്ക്കുള്ളിൽ നിറയ്ക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഗോതമ്പുമാവ് വെള്ളം തളിച്ച് കുഴച്ച്, ചെറു ഉരുളകളാക്കി ചെറിയ വട്ടത്തിൽ പരത്തുക. അതിനു നടുവിൽ നേരത്തേ തയ്യാറാക്കിയ കൂണും, സവോളയും മറ്റും ഒരു സ്പൂൺ നിറയ്ക്കുക. വശങ്ങളിൽ നിന്നും ത്രികോണാകൃതിയിൽ മടക്കി വെള്ളം നനച്ച് ചേർത്ത് ഒട്ടിയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് ചെരുതീയിൽ സമോസ മൊരിച്ചെടുക്കുക.

6. കൂൺ കട്‌ലറ്റ്

കൂൺ	-	250 ഗ്രാം
ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	-	200 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി ചതച്ചത്	-	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
സവോള	-	4 എണ്ണം
പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത്	-	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ

മുളക് പൊടി	-	100 ഗ്രാം
മഞ്ഞൾപ്പൊടി	-	1 ടീ സ്പൂൺ
മല്ലിപ്പൊടി	-	1 ടീ സ്പൂൺ
മസാല (കറുവാപ്പട്ട്, ഗ്രാമ്പു, ഏലയ്ക്ക 1:2:2)	-	1 ടീ സ്പൂൺ
മുട്ട	-	ഒന്ന്
ഉപ്പ്	-	പാകത്തിന്
റൊട്ടിപ്പൊടി	-	ആവശ്യത്തിന്
കറിവേപ്പില	-	ആവശ്യത്തിന്
എണ്ണ	-	വറുക്കാൻ ആവശ്യത്തിന്

ചെറിയ കഷണങ്ങളായി മുറിച്ച കൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളകുപൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, മസാല, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിയ്ക്കുക. പച്ചമുളക്, ഉള്ളി, കറിവേപ്പില, എന്നിവ വറുത്ത്, വേവിച്ച കൂണിനോടൊപ്പം ചേർക്കുക. വേവിച്ച ഉരുളക്കിഴങ്ങും, സവോളയും ഉടച്ച് മുകളിൽ പറഞ്ഞതിനോടൊപ്പം ചേർക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി മുട്ടയുടെ വെള്ളയിൽ മുക്കുക. ഈ ഉരുളകൾ റൊട്ടിപ്പൊടിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് എണ്ണയിൽ വറുക്കുക. കടും തവിട്ടു നിറമാകുമ്പോൾ എണ്ണയിൽ നിന്ന് കോരി മാറ്റുക.

സ്പോൺ

കൂൺ ബെഡ്

പാൽ കൂൺ ബെഡ്

പ്ല്യൂറോട്ടസ് ഫ്ളോറിഡ

പ്ല്യൂറോട്ടസ് സാജർ കാജു

കാലോസൈബ