

# കുണുകളുടെ ലോകം



ഫോൺ ഇൻഫർമേഷൻ ബ്യൂറോ  
കേരള സർക്കാർ

### കുണുകളുടെ ലോകം

- ചീഫ് എഡിറ്റർ : എ.എം. സുനിൽ കുമാർ  
*പ്രിൻസിപ്പൽ ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ*
- തയ്യാറാക്കിയത് : ഡോ. ലൂലു ദാസ്  
*പ്രൊഫസർ, സസ്യരോഗ വിഭാഗം  
കേരള കാർഷിക സർവകലാശാല*
- എഡിറ്റർ : എലിസബത്ത് ജോർജ്ജ്  
*പബ്ലിഷേഴ്സ് ഓഫീസർ*
- ലേ ഔട്ട് : ദീപക് മൗത്താട്ടിൽ

ഫാറം ഇൻഫർമേഷൻ ബ്യൂറോ പ്രസിദ്ധീകരണം

## കുണുകളുടെ ലോകം

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

കുണുകളിൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായവയും, അതീവ വിഷമുള്ളവയും ഉണ്ട്. പ്രത്യേക പരിചയം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ വിഷക്കുണുകളെ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. വളരെ രുചികരമായതും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായതുമായ കുണുകൾ പല സ്ഥലങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു. അതേ സമയം അതിനോട് സാമ്യത പുലർത്തുന്ന വിഷക്കുണുകളും സർവ്വസാധാരണമാണ്. അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ, ഭക്ഷ്യയോഗ്യമെന്ന് ഉറപ്പുള്ളവ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

വിഷക്കുണുകളെ തിരിച്ചറിയാൻ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ പ്രായോഗികമായ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

കുണുകളിൽ മഞ്ഞൾ ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ, വിഷമയമുള്ള കുണുകളാണെങ്കിൽ അവയിൽ നീലനിറം വ്യാപിക്കുമെന്നാണ് പ്രചാരമുള്ള ഒരു നാട്ടറിവ്.

പാകം ചെയ്യുന്ന കുണിൽ വെള്ളി സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് കറുക്കുമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

കൂടുതൽ വർണ്ണഭേദം, നിറമുള്ള കുണുകൾ മിക്കതും വിഷമുള്ളവയാണ്. അതിനാൽ ആകർഷകങ്ങളായ നിറമുള്ള കുണുകൾ ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കരുത്. തുവെള്ള നിറമുള്ള ലെപ്പിയോട്ട് മുതലായ കുണുകളും വിഷക്കുണുകളാണ്.

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

പഠിച്ചു വെച്ചതിനു ശേഷം നിറം മാറ്റം സംഭവിക്കുന്ന കുണുകളുടെ ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കരുത്.

ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കുണുകളുടെ തണ്ടിന്റെ മുക്ത ഭാഗത്തായി “ആനുലസ്” എന്നറിയപ്പെടുന്ന മോതിരം ഇടുതുപോലുള്ള ഒരു വളയം കാണാം.

മറ്റ് ചില ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കുണുകളിൽ “വോൾവ” എന്നറിയപ്പെടുന്ന കപ്പ് പോലുള്ള ഒരു ഭാഗം കുണിന്റെ തണ്ടുകളിൽ കാണാം.

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

### കുണുകളുടെ അടുത്തറിയുക

കുണുകളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ സംശയങ്ങൾക്കും, പരിശീലനത്തിനും കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയുടെ വെള്ളായണി കാർഷിക കോളേജിൽ സസ്യരോഗവിഭാഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അഖിലേശ്വര കുഞ്ചൻ ഗവേഷണ പദ്ധതികേന്ദ്രത്തെ സമീപിക്കുക. വിഷക്കൂണുകളെ തിരിച്ചറിയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളും, ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കുണുകൾ വളർത്തുന്നതിനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യാ പരിശീലനവും ഈ കുഞ്ചൻ ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിൽ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഫോൺ : 0471 - 2388042.

വളരെയേറെ പ്രചാരം നേടിയ രൂപകരമായ ബട്ടൺ മഷ്റൂം എന്ന കുണിനും തണുപ്പുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ മാത്രമേ വളരുകയുള്ളൂ. അത്തരം കുണുകൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ രീതിയിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനാകില്ല. അതുപോലെ നിരന്തരഗവേഷണ ഫലമായി കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് തികച്ചും അനുകൂലമായത് പ്ലൂറ്റോട്ടസ് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന കുണുകളാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ഇത്തരം കുണുകളെ ഓയസ്റ്റർ മഷ്റൂം അഥവാ മലയാളത്തിൽ ചിപ്പിക്കൂണ് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുക.

കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ കുണുകളാണ് പ്ലൂറ്റോട്ടസ് (ചിപ്പിക്കൂൺ), കാലോസൈബ (പാൽക്കൂൺ), വോൾവേറിയെല്ല ( വയ്ക്കോൽ കൂൺ) എന്നിവ. ഇവ മൂന്നും കേരളത്തിൽ വർഷം മുഴുവനും കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

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

### കുൺ കൃഷി കേരളത്തിൽ

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

കുണുകൾ എന്നാൽ ഒരു തരം ഫംഗസ്സുകളാണ്. മാംസളമായ ഇതളുകളുള്ള ഫംഗസ്സുകളാണ് കുണുകൾ. എന്നാൽ എല്ലാ ഫംഗസ്സുകളും കുണുകളല്ല. ലോകത്ത് ആദ്യമായി കുൺകൃഷി ആരംഭിച്ചത് ഫ്രാൻസിലാണ് 16-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ലൂയിസ് പതിനാലാമന്റെ ഭരണകാലത്താണ് കുൺകൃഷി ആരംഭിച്ചത്. അതിന് മുമ്പ് പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന കുണുകളാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്.

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

കുഞ്ഞുകൾ പുറത്തുവരും. അവയാണ് നാം ഭക്ഷണത്തിനായി പഠിച്ചെടുക്കുന്നത്. സാധാരണ ഫംഗസ്സുകൾ ജൈവ പാഴ്വസ്തുക്കളിൽ വളരാനുണ്ട്. അതുപോലെ അതത് നാട്ടിൽ ലഭ്യമായ ജൈവ പാഴ്വസ്തുക്കളെ കുൻബിത്തിന് വളരാനുള്ള ഒരു മാധ്യമമായി ഉപയോഗിച്ചാണ് കുൻബി കൃഷി ചെയ്യുന്നത്.

### ചിപ്പിക്കുൻബി കൃഷി

ചിപ്പിക്കുൻബി വിത്തുകൾ കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാലാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.

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

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

കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് വളരെ യോജിച്ച കുൻബി ഇനമാണ് ചിപ്പിക്കുൻബി. ഇതിന്റെ ഉല്പാദനം വളരെ വേഗം പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ചിപ്പിക്കുൻബിന്റെ കൃഷിരീതി വളരെ ലഘുവാണ്. ചുരുങ്ങിയ കാലയളവുകൊണ്ടു വിളവു ലഭിക്കുന്ന ഇനമാണ് ചിപ്പിക്കുൻബി. ഈ കുറഞ്ഞ കാലയളവ് ചിപ്പിക്കുൻബിന്റെ വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഉല്പാദനസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കേരളത്തിന് യോജിച്ച ചിപ്പിക്കുൻബി ഇനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ് കൂടാതെ അന്യങ്ങളുടെ മാംസാഹാരക്കുറവുനികത്താൻ ഉതകുന്ന ഒരു ഉത്തമ ഭക്ഷണമാണ് ചിപ്പിക്കുൻബി.

കൃഷിരീതിക്കാൻ പറ്റിയ ധാരാളം ഇനം ചിപ്പിക്കുഞ്ഞുകൾ കേരളത്തിൽ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. പ്ലൂറോട്ടസ് ഇയോസ്, പ്ലൂറോട്ടസ് സാജൻ-കോജു, പ്ലൂറോട്ടസ് സിട്രിനോലൈഡിയേറ്റസ്, പ്ലൂറോട്ടസ് സാപ്പിഡസ്, പ്ലൂറോ

ട്ടസ് പ്ലാറ്റിപ്പസ്, പ്ലൂറോട്ടസ് ഫ്ലോറീഡ എന്നീ പ്രധാന ഇനങ്ങൾ ഇതിനുദാഹരണങ്ങളാണ്. എല്ലാ പരിതസ്ഥിതിയ്ക്കും, കാലാവസ്ഥയ്ക്കും ഇണങ്ങുന്ന ഇനങ്ങൾ അടുത്ത കാലത്തായി കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

ചിപ്പിക്കുൻബി കൃഷിരീതി വളരെ ലളിതമാണ്. പക്ഷേ അല്പം ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണുതാനും. നല്ല കുൻബിത്ത് (സ്പാൻ), നല്ല വയ്ക്കോൽ, പോളിത്തീൻ കവർ അല്ലെങ്കിൽ ട്രൂബ്, 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 കൂട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

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

കട്ടിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ആദ്യമായി അടിവശം നന്നായി കെട്ടി

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

ഇങ്ങനെ കൂൺ വിത്തിന്റെയും, വെയ്ക്കോലിന്റെയും 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 ഇഞ്ച് കിട്ടി അതിനു മുകളിലായി കൂൺ ബെഡ് വയ്ക്കുക. കുറഞ്ഞത് പത്തു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് നോക്കിയാൽ കൂൺ ബെഡിൽ കൂൺ തന്തുക്കൾ വളരുന്നത് (മൈസീലിയം റബ്) കാണാൻ സാധിക്കും. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ വെയ്ക്കോലിന്റെ നിറം മാറി വെള്ള നിറത്തിൽ പൂപ്പലുകൾ നിറഞ്ഞിരിയ്ക്കും. ഏകദേശം പന്ത്രണ്ടു ദിവസമാകുമ്പോൾ സൂഷിരങ്ങളിലൂടെ കൂൺ ദളങ്ങൾ പുറത്തേയ്ക്ക് തലയിടുന്നതു കാണാം.

ഈ അവസ്ഥയിൽ സൂക്ഷ്മതയോടെ കൂൺബഡിനെ പുറത്തെടുത്ത് ശ്രദ്ധയോടെ മുകളിലെ കെട്ട് അറുത്തു മാറ്റി പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ക്രമീകരണ ഐഡിയോ 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 കെട്ടി നിന്നാൽ 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 പരിചെയ്യുക. ഇവ പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കാം. പരിച്ചയ്ക്കുന്ന ശേഷം വീണ്ടും ഈ കൂൺ ബെഡുകൾ അല്പം വെള്ളം തളിച്ച് സൂക്ഷിയ്ക്കുക. നാലോ അഞ്ചോ ദിവസത്തിനുശേഷം വീണ്ടും കൂണുകൾ ഇതേ തടത്തിൽ പൊടിച്ചു വരുന്നതു കാണാം. ഇവയും വലുതാകുമ്പോൾ പാചകത്തിനായി പരിചെയ്യുക. ഇപ്രകാരം മൂന്നു പ്രാവശ്യം വരെ ഓരോ ബെഡിൽ നിന്നും കൂൺ പരിചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.

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

മൂന്നുപ്രാവശ്യം വിളവെടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഈ കൂൺ തടം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കെള്ളുകയില്ല. അതിനെ കമ്പോസ്റ്റായി ചെടി കൾക്ക് വളമായി ഉപയോഗിക്കാം.

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

### പാൽക്കുൺ കൃഷി

കേരളത്തിലെ ഏത് കാലാവസ്ഥയിലും സമൃദ്ധമായി വളരുന്ന ഒരു കുണിനമാണ് പാൽക്കുൺ. “കാലോസൈബെ” ജനുസ്സിൽപ്പെട്ട ഈ കുണിനെ “പാൽക്കുൺ” എന്ന് വിളിക്കാൻ കാരണം ഇതിന്റെ തുവെള്ള നിറമാണ്.

25 മുതൽ 35 ഡിഗ്രി വരെ അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇത് സമൃദ്ധമായി വളരും. നല്ല കട്ടിയുള്ള മാംസളമായ തണ്ടും, തണ്ടിന്റെ അറ്റത്ത് വിസ്താരമേറിയ മാംസളമായ ഒരു കൂടയുമാണ് ഇതിന്റെ ആകൃതി. പാചകം ചെയ്താൽ വളരെ സാദിഷ്ടവുമാണിത്. ചിപ്പി കുണിനെ അപേക്ഷിച്ച് ഇത് ഒരാഴ്ച വരെ സാധാരണ ഊഷ്മാവിലിരിക്കാൻ സാധിക്കും. 17.69 ശതമാനം മാംസവും, 4.10 ശതമാനം കൊഴുപ്പും, 64.26 ശതമാനം അന്നം, 3.4 ശതമാനം നാർ (ഉണങ്ങിയതിൽ) എന്നിവയും മറ്റ് കുണുകളെപ്പോലെ വിറ്റാമിനുകളും, ധാതുക്കളും സമൃദ്ധമായി പാൽക്കുണിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ചിപ്പിക്കുൺ വളർത്തുന്ന രീതിയിൽ നിന്നും വിഭിന്നമാണ് പാൽക്കുൺ വളർത്തൽ, ചിപ്പിക്കുൺ നമുക്ക് പ്ലാസ്റ്റിക് കവരുകളിലും, കുപ്പികളിലുമൊക്കെ എളുപ്പത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യാം. എന്നാൽ പാൽക്കുൺ കൃഷിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ മാധ്യമം തയ്യാറാക്കണം. വെറും വെയ്ക്കോൽ മാത്രമല്ലപയോഗിച്ച് പാൽക്കുൺ കവരുകളിൽ കൃഷിചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

### മാധ്യമം തയ്യാറാക്കൽ

വയ്ക്കോൽ മാത്രമായോ, 10 ശതമാനം തവിട് കൂടി ചേർത്തോ മാധ്യമം തയ്യാറാക്കാം. ചിപ്പിക്കുൺ കൃഷി ചെയ്ത് വിളവെടുത്ത ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന മാധ്യമവും പാൽക്കുൺ കൃഷിയ്ക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. അങ്ങനെ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ 10 മുതൽ 20 ശതമാനം വരെ തവിട് ചേർത്ത് പ്രസ്തുത മാധ്യമം തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. മാധ്യമം ഏതായാലും തലദിവസം വെള്ളത്തിലിട്ട് 16-18 മണിക്കൂറോളം കൂയിരിക്കണം. കൂതിർത്തൊട്ടുത മാധ്യമത്തെ സൗകര്യമുള്ള പാത്രത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം ഒഴിച്ച് മുക്കാൽ മണിക്കൂറോളം തിളപ്പിക്കണം. തവിട് പ്രത്യേകം പോളിപ്രോപ്പിലിൻ കവരിലിട്ട് 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) സൂഷിരങ്ങൾ ഇട്ട പോളിത്തിൻ കവരുകളിലോ, പോളിത്തിൻ ട്രൂബുകളിലോ 45-65 സെന്റിമീറ്റർ ഇട്ട് ഒരതോ തട്ടിലും കൂൺവിത്ത് (സ്പാൺ) വിതറി, നാലോ അഞ്ചോ തട്ടുകളാകുമ്പോൾ കവറിനെ അറ്റം കെട്ടി ഒരു ഇരുട്ടുമുറിയിൽ സ്പാൺ വളരുന്നതിനായി (സ്പാൺ റബ്ബർ) വയ്ക്കണം. ഇങ്ങനെ വച്ചിരിക്കുന്ന ബെഡുകളെ കീടബാധ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകളും എടുത്തിരിക്കണം.

ചിപ്പിക്കുൺ കൃഷിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റ് ചെലവുകൾ കൂടാതെ (സ്പാൺ അഥവാ കൂൺ വിത്തിന്റെ വില ഒഴികെ) ചിപ്പിക്കുൺ വിളവെടുത്തുകഴിഞ്ഞുള്ള അതേ മാധ്യമത്തിൽ തന്നെ കൂൺ കൃഷി ചെയ്യാനാകും. ചിപ്പിക്കുൺ രണ്ട് വിളവെടുത്തു കഴിഞ്ഞ വയ്ക്കോൽ മാധ്യമം ചെറുകുഷണങ്ങളായി മുറിച്ചിട്ട് നന്നായി ഉണക്കണം. ഉണങ്ങിയ മാധ്യമത്തിൽ ആവശ്യത്തിനു മാത്രം വെള്ളം തളിച്ച് (ഏഴുപത് ശതമാനത്തോളം ഈർപ്പമുണ്ടാകണം) ഒരു മണിക്കൂർ നേരം ആവിയിൽ വയ്ക്കണം. തണുപ്പിച്ചെടുത്ത മാധ്യമം ഉപയോഗിച്ച് നേരത്തേ വിവരിച്ച അതേ രീതിയിൽ പോളിത്തിൻ കവരുകളിൽ പാൽക്കുൺ 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 മുക്തഭാഗത്തെ പോളിത്തിൻ കവർ ഭാഗം വൃത്താകൃതിയിൽ അറുത്ത് മാറ്റിയശേഷം ‘കെയ്സിങ്’ നടത്താം.

### കെയ്സിങ് എന്നാൽ എന്ത്?

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

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

### വിളവെടുക്കൽ

പാൽക്കുഞ്ഞിന്റെ 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 കുഞ്ഞുകൾ ഓരോന്നും 100-150 ഗ്രാം വരെ തൂക്കം ഉണ്ടാകും. ആദ്യ വിളവെടുത്താൽ നന തുടരണം. ഏകദേശം എട്ടുദിവസം ഉടെവിട്ട് രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം കൂടി വിളവ് ലഭ്യമാകും. ഇങ്ങനെ ഒരു ബെഡിൽ നിന്നും ശരാശരി 600-800 ഗ്രാം കൂൺ ലഭിക്കും. പാൽക്കുഞ്ഞിന് കേരളത്തിൽ വിപണനരംഗത്ത് നല്ലൊരു ഭാവിയിലുണ്ടെന്നത് തർക്കമറ്റ കാര്യമാണ്.

### കുണിലെ 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 പച്ചിലകളിൽ

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

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 വിരിയ്ക്കാൽ പുക ഉയർന്നുവരും. കഴിവതും കൂൺ ബെഡുകൾ ഒരുക്കുന്നതിന് തലേദിവസം വൈകിട്ട് മുറി ഫ്യൂമിഗേറ്റ് ചെയ്യുക. രാത്രി മുഴുവൻ മുറി പുകനിറയുന്നവിയം 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 (ക്ലോപ്പിംഗ് മുറി) നല്ല ശുചിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ കൂഞ്ഞുകളെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന ചിലയിനം കൊച്ചു വണ്ടുകളെയും അകറ്റിനിർത്താൻ സാധിയ്ക്കും.

### കുണിൽ കണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങൾ

കൂൺ ബെഡുകളുടെ സ്പാൺ വളർച്ചാസമയത്ത് വളരെയധികം ഉപദ്രവിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ് ട്രൈക്കോഡെർമ് എന്ന ഒരു കളക്കുൺ ബാധ. ബെഡുകളിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് പച്ചനിറത്തിലെ പുപ്പുൽ ബാധിച്ച്

അഴുകലാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണം. നൂറുശതമാനം നാശം വരുത്തുന്ന ഒരു രോഗമാണിത്.

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

കുൺ ബെഡുകളിൽ കറുത്തനിറത്തിൽ രോഗബാധ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ആസ്പർഗിലസ് എന്ന രോഗമാണ്. കറുത്തുവരുന്ന ഭാഗം ചുരണ്ടിക്കളഞ്ഞ് അവിടെ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുക.

കുൺ ബെഡുകളിൽ മഞ്ഞനിറം കൂടുതൽ പ്രകടമാകുന്നുവെങ്കിൽ അത് ബാക്ടീരിയ മൂലമാണ് വെള്ളം കുൺതടത്തിൽ കൂടുതൽ കെട്ടിനിന്നാൽ ഇപ്രകാരം ഉണ്ടാകും. കേടായ കുൺ ബെഡുകൾ ഉടനടി കുൺപുരയിൽ നിന്നും എടുത്ത് മാറ്റുക. കൂടുതൽ രോഗബാധയുള്ള ബെഡുകൾ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നത് മറുവളവയെ രോഗബാധയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

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

**കുൺ വിഭവങ്ങൾ**

സവാർ മാത്രമല്ല, പോഷകഗുണവുമുള്ളതാണ് കുൺ വിഭവങ്ങൾ. അന്താഴത്തിനും, പ്രാതലിനുമൊക്കെ കുൺ വിഭവങ്ങളുണ്ടാക്കി വ്യത്യസ്തത പകരാവുന്നതാണ്.

**1. കുൺ സൂപ്പ്**

കുൺ	-	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 ടേബിൾ സ്പൂൺ
പാൽ	-	2 കപ്പ്
മുട്ട	-	ഒന്ന്
ഉപ്പ്	-	പാകത്തിന്

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

**2. കുൺ ഓലറ്റ്**

കുൺ	-	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. കുൺ ചേർത്ത് വഴറ്റി, വെന്താലൂടൻ കോരി മാറ്റുക. ഈ മിശ്രിതം മുട്ടക്കൂട്ടിൽ ചേർത്തിളക്കി ബാക്കി എണ്ണ ചൂടാക്കി ഓലറ്റ് തയ്യാറാക്കുക.

**3. കുൺ ബജി**

പറിച്ച് ഉടനെ എടുത്ത കുൺ	-	500 ഗ്രാം
കടലമാവ്	-	300 ഗ്രാം
മുളക് പൊടി	-	3 ടേബിൾ സ്പൂൺ
കായപ്പൊടി	-	1 ടേബിൾസ്പൂൺ



എണ്ണ	-	350 മില്ലി ലിറ്റർ
ഉപ്പ്	-	പാകത്തിന്

കുൺ വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയതിന് ശേഷം വെള്ളം തോരാൻ വയ്ക്കുക. അതിന് ശേഷം കടലമാവും, മുളകുപൊടിയും, കായപ്പൊടിയും, വെള്ളവും, ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് കുഴമ്പ് പരുവത്തിലാക്കുക. ഇങ്ങനെ കുഴമ്പ് പരുവത്തിലുള്ള മിശ്രിതത്തിൽ കുൺ ഒന്നൊന്നായി ഇടുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുണിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും മിശ്രിതം ഒരു പേലേല പിടിക്കും. എണ്ണയിൽ വറുത്ത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതോടെ കോരുക.

**4. കുൺ ബിരിയാണി**

ബിരിയാണി അരി	-	1 കപ്പ്
കുൺ 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, ഗ്രാമ്പൂ, 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 കറുവാപ്പട്ട്, ഏലയ്ക്ക, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവയും, രണ്ട് ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളവും ചേർക്കുക ഉപ്പ് പാകത്തിന് ചേർത്ത ശേഷം പ്രഷർകുക്കറിൽ വച്ച് 5 മിനിട്ട് നേരം വേവിയ്ക്കുക. ഉള്ളിയും, മുളകും (കാപ്സിക്കം) വഴറ്റി, കുൺ 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 അലക്കിച്ച് ചുടോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കുക.

**5. കുൺ സമോസ**

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

കുൺ, കാരറ്റ്, കാബേജ്, കാളിഫ്ളവർ, പീസ് എന്നിവ നന്നായി അരിഞ്ഞ് അത് മസാലപ്പൊടി, ഉപ്പ്, കുരുമുളകു പൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവയുമായി ചേർത്ത് 10 മിനിട്ടു നേരം ആവിയിൽ വേവിയ്ക്കുക. സവാള, ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത്, പച്ചമുളക് എന്നിവ എണ്ണയിൽ ചെറുതായിൽ സവോള മുക്കുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. വഴറ്റിയ സവോളയോടൊപ്പം നേരത്തേ വേവിച്ചെടുത്ത കുണും മറ്റും ഇളക്കിചേർക്കുക. ഇതാണ് സമോസയ്ക്കുള്ളിൽ നിറയ്ക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഗോതമ്പുമവ് വെള്ളം തളിച്ച് കൂഴച്ച്, ചെറു ഉരുളകളാക്കി ചെറിയ വട്ടത്തിൽ പരത്തുക. അതിനു നടുവിൽ നേരത്തേ തയ്യാറാക്കിയ കുണും, സവോളയും മറ്റും ഒരു സ്പൂൺ നിറയ്ക്കുക. വശങ്ങളിൽ നിന്നും ത്രികോണാകൃതിയിൽ മടക്കി വെള്ളം നന്നച്ച് ചേർത്ത് ഒട്ടിയ്ക്കുക. എനിട്ട് ചെറുതായിൽ സമോസ മൊരിച്ചെടുക്കുക.

**6. കുൺ ക്കല്റ്റ്**

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

**കൃഷ്ണകളുടെ ലോകം**

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

ചെറിയ കഷണങ്ങളായി മുറിച്ച കുൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളകുപൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, മസാല, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിയ്ക്കുക. പച്ചമുളക്, ഉള്ളി, കറിവേപ്പില, എന്നിവ വറുത്ത്, വേവിച്ച കുണിനോടൊപ്പം 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



കുൺ ബെഡ്



പാൽ കുൺ ബെഡ്



പ്ലൂറോട്ടസ് ഫ്ലോറിഡ



പ്ലൂറോട്ടസ് സാജർ കാജു



കാലോസൈബ