ജൈവവൈവിധ്യത്തിലെ അകക്കാഴ്ചകൾ

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ വന്യഭക്ഷ്യസസ്യങ്ങൾ

Insight into Biodiversity

Immuno boosting Wild Edible Plants



കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ്

Kerala State Biodiversity Board

ജൈവവൈവിധ്യത്തിലെ അകകാഴ്ചകൾ
രോഗപ്രതിരോധ നിര സജ്ജമാക്കാൻ
വന്യഭക്ഷ്യസസ്യങ്ങൾ

Insight into Biodiversity
Immuno boosting
Wild edible Plants

ആശയം – നിർദ്ദേശങ്ങൾ
ചെയർമാൻ

Concept and guidance
Chairman

രചന – ഗവേഷണം
ഡോ. എസ്. രാജശേഖരൻ
സീനിയർ പ്രോജക്ട് കൺസൾട്ടന്റ്

Script - Research
Dr. S. Rajasekharan
Senior Project Consultant

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്
ഡോ. കെ. സതീഷ്കുമാർ,
ശ്രീ. കെ.വി. ഗോവിന്ദൻ,
ഡോ. ടി.എസ്. സ്വപ്ന
ഡോ. കെ.ടി. ചന്ദ്രമോഹനൻ,

Editorial Board
Dr. K. Satheesh Kumar
Sri. K.V. Govindan
Dr. T.S. Swapna
Dr. K.T. Chandramohanan

കവർചിത്രം
ചോലനായ്ക്കൻ
പ്രത്യേക ദുർബല ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാർ

Cover Picture
Cholanaickan
Particularly Vulnerable Tribal Group

കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ്
കൈലാസം, ടി.സി. 4/1679-(1), നം. 43,
ബെൽഹെവൻ ഗാർഡൻസ്,
കവടിയാർ പി.ഒ., തിരുവനന്തപുരം 695 003
ഇ-മെയിൽ – keralabiodiversity@gmail.com
വെബ്സൈറ്റ് – www.keralabiodiversity.org
ഫോൺ : 0471 – 2554740
കേരള ജൈവവൈവിധ്യ മ്യൂസിയം : 0471-2504750

Kerala State Biodiversity Board
Kailasam, T.C.4/1679 (1), No. 43,
Belhaven Gardens,
Kowdiar P.O., Thiruvananthapuram – 695 003.
Email– keralabiodiversity@gmail.com
Website – www.keralabiodiversity.org
Ph :- 0471 – 2554740
Kerala Biodiversity Museum : 0471-2504750

ISBN NO: 978-81-934231-5-8

ജൈവവൈവിധ്യത്തിലെ അകക്കാഴ്ചകൾ

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ വന്യഭക്ഷ്യസസ്യങ്ങൾ

Insight into Biodiversity

Immuno boosting Wild Edible Plants

കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ്
Kerala State Biodiversity Board

ചിത്രങ്ങൾ – കടപ്പാട്
സുരേഷ് ഇളമൺ,
ഡോ. മാത്യൂഡാൻ (ജെ.എൻ.ടി.ബി.ജി.ആർ.ഐ)
ഡോ. എം. നവാസ് (ജെ.എൻ.ടി.ബി.ജി.ആർ.ഐ)
കെ.പി പ്രദീപ്കുമാർ,
കിരൺ (ജെ.എൻ.ടി.ബി.ജി.ആർ.ഐ)
ഡോ. എസ്. രാജശേഖരൻ (കെ.എസ്.ബി.ബി)

രൂപരേഖയും – രൂപകൽപ്പനയും
ശ്രീ. കെ.പി.പ്രവീൺ
ഗ്രാഫിക് ഡിസൈനർ

പ്രസിദ്ധീകരണം
@ കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ്

Photo Credit
Suresh Elomon,
Dr. Mathew Dan (JNTBGRI),
Dr. M. Navas (JNTBGRI),
K.P Pradeepkumar,
Kiran (JNTBGRI)
Dr. S. Rajasekharan (KSBB)

layout and Design
Sri. K.P.Praveen
Graphic Designer

Published By
@ Kerala State Biodiversity Board



പിണറായി വിജയൻ
മുഖ്യമന്ത്രി

കേരള സർക്കാർ

സെക്രട്ടേറിയറ്റ്
തിരുവനന്തപുരം-695 001

നം.519(1)/പ്രസ്/സി.എം.ഒ/2020. സെപ്തംബർ 14, 2020.

സന്ദേശം

ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ അക കാഴ്ചകൾ (Insight into Biodiversity) എന്ന പദ്ധതിയിൽ കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ് പുറത്തിറക്കുന്ന ആദ്യ പുസ്തകമാണ് "രോഗപ്രതിരോധശേഷി സജ്ജമാക്കാൻ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾ" (Immuno Boosting Wild edible Plants).

രോഗപ്രതിരോധശേഷി സജ്ജമാക്കി നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടനവധി വന്യ ഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ജൈവവൈവിധ്യ ശേഖരത്തിലുണ്ട്. ഇത്തരം സസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് തലമുറകളായി കൈമാറി വന്ന ഒട്ടേറെ നാട്ടറിവുകൾ നമ്മുടെ ആദിവാസി സമൂഹത്തിനും പരമ്പരാഗത കർഷകർക്കും കൈമുതലായുണ്ട്. ഇത്തരം നാട്ടറിവുകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, തെരഞ്ഞെടുത്ത കുണുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പതിനൊന്നിലധികം അറിയപ്പെടാത്തതും അധികം ഉപയോഗത്തിലില്ലാത്തതുമായ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗ സാധ്യതകളിലേയ്ക്ക് ഈ പുസ്തകം വിരൽ ചൂണ്ടുന്നു.

ശാസ്ത്രീയ പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ലളിതവും സരളവുമായ ഭാഷയിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഈ കൈപുസ്തകം പൊതുസമൂഹത്തിന് ഏറെ ഉപകാരപ്രദമാകും എന്ന് കരുതുന്നു.

എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

പിണറായി വിജയൻ

ടെലിഫോൺ : (0471) 2333812 & 2333682 ഫാക്സ് : (0471) 2333489 ഇ-മെയിൽ : chiefminister@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ് : www.keralacm.gov.in

ആമുഖം

വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾ ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ അഭേദ്യഘടകമാണ്. മനുഷ്യൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉല്പന്നമാണെന്നും, അതിന്റെ ഗുണ മേന്മക്ക് അനുസൃതമായിട്ടാണ് ആരോഗ്യവും അനാരോഗ്യവും ഉണ്ടാകുന്നതെന്നും, ആദ്യമായി പറഞ്ഞത് ആയുർവേദ വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്തെ ആചാര്യനായ ചരകനാണ്. ഒരു വ്യക്തിയെ, കുടുംബത്തെ, സമൂഹത്തെ സദാ സ്വാസ്ഥ്യ രൂപേണ നിലനിർത്താൻ നാം കഴി ക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ പങ്ക് ഏറെയാണ്. ആഗോളതലപഠനങ്ങളിൽ നിന്നും 20,000 ത്തോളം വന്യ ഭക്ഷ്യസസ്യജാതികളെ കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ പലതും അധികം അറിയപ്പെടാത്തതും (Lesser Known) അധികം ഉപയോഗിക്കാത്തതും (Under Utilized) ആണ്. ഇത്തരം വന്യഭക്ഷ്യസസ്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഗവേഷണ ശാസ്ത്ര പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തി വളരെ പ്രയോജനമായവകളെ കണ്ടെത്തി കൂടുതൽ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കി കൊണ്ടുവരുകയും, കൃഷിയിടങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുമാണ്. ഇതി ലൂടെ കോവിഡ് 19 പോലുള്ള പല പകർച്ചവ്യാധികളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള നൂതന ആഹാര ഔഷധ ഉല്പന്നങ്ങളും, ന്യൂട്രാസ്യൂട്ടിക്കലുക ളും, മറ്റ് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ഉല്പന്നങ്ങളും വികസിപ്പിച്ച് വിപണിയിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിയും. ഇതിലൂടെ കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് ആദിവാസി സമുദായങ്ങളുടെ ആഹാര, ആരോഗ്യ, സാമ്പത്തിക സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനുള്ള കൂടുതൽ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പാക്കാൻ കഴിയും.

ചെയർമാൻ

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കൻ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾ

(Immuno boosting Wild Edible Plants)

'പാരമ്പര്യമായി ആദിവാസികൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന വന്യ ഭക്ഷ്യ ധാന്യങ്ങളായ, തിന, ചാമ, റാഗി, നെല്ലിനങ്ങളായ രക്തശാലി, ജീരകശാല, ഗന്ധകശാല, നവര തുടങ്ങിയവ ജനപ്രിയമാക്കിയെടുക്കാനും, ആഹാരത്തിലൂടെ 'ആരോഗ്യവും, രോഗപ്രതിരോധകവും' എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് സാർത്ഥകമാക്കാനും ശ്രമങ്ങൾ വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒപ്പം ബയോഫോർട്ടിഫിക്കേഷനിലൂടെ (സൂക്ഷ്മ പോഷകഘടകങ്ങളെ ചേർത്ത്) കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ഉല്പന്നങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയ വിലയിരുത്തലുകൾ നടത്തി കമ്പോളത്തിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പം ലഭ്യമാക്കാവുന്നതും (Accessible), താങ്ങാവുന്നതു(Affordable) മായിരിക്കണം. 'ഈ കോവിഡ്-19-ന്റെ കാലത്ത് പട്ടിണി നമ്മുടെ മുന്നിൽ മറ്റൊരു മഹാവ്യാധിയായി വരുമ്പോൾ മറുമരുന്നായി നല്ല ഭക്ഷണം ഉറപ്പ് വരുത്തുകയാകും കരണീയം. നിലവിലെ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം അനുയോജ്യമായ കൂടുതൽ പോഷകഗുണമുള്ള വന്യ ഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളെ നമ്മുടെ ഭക്ഷണകൊട്ട (Food basket) യിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.'ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ നടത്തി ഗുണമേൻമയുള്ള രോഗ പ്രതിരോധ വർധക (Immuno boosting), മൂല്യാധിഷ്ഠിത ഉൽപ്പന്നങ്ങളും, ന്യൂട്രാസ്യൂട്ടിക്കൽസ് പോലുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളും വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത് സാധാരണക്കാരിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനാണ് മുൻഗണന നൽകേണ്ടത്.

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കൻ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾ

(Immuno boosting Wild Edible Plants)

ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ സെക്യൂരിറ്റി കൗൺസിലിന്റെ കണക്കും പ്രകാരം നിലവിലുള്ള കണക്കിന് പുറമെ കോവിഡ് -19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ വ്യാപനാനന്തര ഫലമായി 135 ദശലക്ഷം ജനങ്ങൾ ആഗോളതലത്തിൽ കൊടും പട്ടിണി നേരിടാൻ പോകുന്നു എന്നതാണ് പ്രാഥമിക വിലയിരുത്തൽ. ഇത് എത്ര കണ്ട് കൂടുമെന്നത് വരും ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രമേ ലഭ്യമാകൂ. ആഗോള പോഷണ സുരക്ഷ (Nutritional Security) നിലനിർത്താൻ ജൈവവൈവിധ്യത്തിലെ മുഖ്യ കണ്ണിയായ വന്യ ഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾക്ക് ഏറെ പങ്കുണ്ട്. ഇത് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയും സുസ്ഥിര വികസനവും ഉറപ്പ് വരുത്താൻ സഹായകമാകും. വന്യ ഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളിൽ നാളിതുവരെ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ അപര്യാപ്തമാണ്. ലോകത്തെമ്പാടുമായി 20,000 ത്തോളം ഭക്ഷ്യസസ്യജാതികൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ ആഹാരത്തിനായി അധികമാത്രയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ 90 ശതമാനവും കേവലം 30 ഓളം ഭക്ഷ്യ സസ്യജാതികളിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ 3900-ന് മുകളിൽ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളുടെ ഉപലബ്ധി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അടുത്തറിയാൻ കഴിഞ്ഞതും കഴിയാതെ പോയതുമായ വന്യമായ ഇല വർഗ്ഗങ്ങളും, ഫലങ്ങളും, കിഴങ്ങുകളും, പയറു വർഗ്ഗങ്ങളും വന്യമായിത്തന്നെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം അവകളെ കൃഷിയിടങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ട് വരേതുണ്ട്. പോഷകസമൃദ്ധവും, സൂക്ഷ്മ പോഷണ ഘടകങ്ങളുടെ (വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറൽസ്) സാന്നിദ്ധ്യവുമാണ് വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളുടെ മേൻമ. ഇതിലുൾപ്പെടുന്ന ഏതാനും വന്യ ഭക്ഷ്യ/സസ്യങ്ങളെ നമുക്കടുത്തറിയാം.



നൂറാൻ കിഴങ്ങ് (*Dioscoria pentaphylla* L.)

സസ്യനാമം – *Dioscorea pentaphylla* L.
സസ്യകുടുംബം – *Dioscoreaceae*
സ്ഥാനീയനാമം – **നൂറാൻ കിഴങ്ങ്**
വിവരദായകൻ/ദായകർ – **ചോലനായ്ക്കൻ, കാണിക്കാർ**
ഉപയോഗഭാഗം – **കിഴങ്ങ്, ഇല**

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, ബലവർധകം

കേരളത്തിലെ ആദിവാസികളുടെ പ്രിയഭക്ഷണം. നൂറിന്റെ അംശം കൂടുതലുളളതു നൂറാൻ. കാട്ട് കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങളിൽ ശ്രേഷ്ഠനായ കാച്ചിലിന്റെ ചരിത്രം മനുഷ്യനോളം തന്നെ പഴക്കമുണ്ട്. നൂറാൻ കിഴങ്ങിന് ആറ് ഇനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് വയനാട്ടിലെ കാട്ട്നായ്ക്കൻ വിഭാഗം പറയുന്നു. കൊറണ, നൂറകൊറണ, ഹെന്തി കൊറണ എന്നീ യിനങ്ങൾ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തെ അതിജീവിച്ച് വളരാൻ കെല്പ്പുളളതാണ്. കേരളത്തിലെ ആദിവാസികൾ നൂറാൻ കിഴങ്ങ് ചുട്ടും, പുഴുങ്ങിയും കറിവെച്ചുമാണ് കഴിക്കുന്നത്. ബയോ ഫോർട്ടിഫിക്കേഷനിലൂടെ നൂതന ഉല്പന്നങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം എന്നത് പഠന വിഷയമാക്കേണ്ടതാണ്.



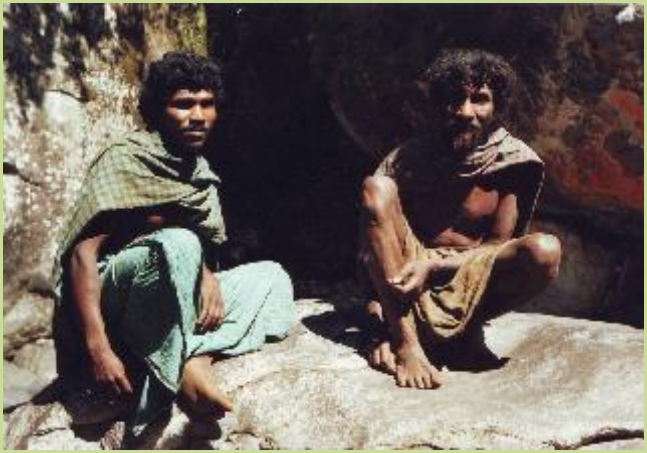
രൂപവിവരണം

മുളളുളള വളളിച്ചെടിയായി 10 മീറ്റർ വരെ നീളത്തിൽ പടർന്ന് കയറുന്നു. ഇലകൾ ഹസ്താകൃതിയിലുളളതാണ്. കിഴങ്ങുകൾ ആഴത്തിൽ പോകുന്നു. ഒരു വള്ളിയിൽ ഒരു കിഴങ്ങ് മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ.



വിതരണം

തെക്ക് കിഴക്കൻ ഏഷ്യയിലും, ഇന്ത്യയിലും, കേരളത്തിലെ വനപ്രദേശങ്ങളിലുടനീളം ഇതിൽ ചിലയിനങ്ങൾ കാണുന്നു.



ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീനും, അന്നജവും, ചെറിയ അളവിൽ മിനറൽസും, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- ബലവർധകം, ഊർജ്ജദായകം, ഉൻമേഷം നൽകുന്നു. (Enhancing Stamina &Vitality)



കവലാൻ കിഴങ്ങ് (*Dioscorea oppositifolia* L.)

സസ്യനാമം	–	*Dioscorea oppositifolia* L
സസ്യകുടുംബം	–	*Dioscoreacea*
സ്ഥാനീയനാമം	–	കവലാൻ
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	കാട്ടുനായ്ക്കൻ, കാണിക്കാർ
ഉപയോഗഭാഗം	–	കിഴങ്ങ്, ഇല

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, ക്ഷീണം മകറ്റാൻ

നൂറാനെ പോലെ കവലാനും ആദിവാസി സമുദായങ്ങളുടെ ഭക്ഷണകൊട്ട (Food basket) യിലുള്ള കിഴങ്ങാണ്. ത്രിപുരയിലെ ചക്മ ആദിവാസികൾ കവലാന്റെ ഇല പാമ്പ് വിഷത്തിനെതിരെ മരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ ആദിവാസികൾ കവലാൻ കിഴങ്ങ് ചുട്ടും, പുഴുങ്ങിയും കറി വെച്ചുമാണ് കഴിക്കുന്നത്. ബലവർധകവും ഊർജ്ജദായകവുമാണ്.



രൂപവിവരണം

വളളിച്ചെടിയാണ്. ഒരു വളളിയിൽ ഒരു കിഴങ്ങ് മാത്രം, ആഴത്തിൽ പോകുന്നു. കിഴങ്ങ് പെട്ടന്ന് ഒടിഞ്ഞ് പോകുന്നതാണ്. ഇലകൾ സമ്മുഖമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിതരണം

കേരളത്തിലെ വനാന്തരങ്ങളിലും കാണുന്നു. കാട്ടിനുളളിലെ നദിയോരങ്ങളിലും കൂടുതലായി കണ്ട് വരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ വടക്ക്-കിഴക്കൻ പ്രദേശങ്ങളായ ത്രിപുര, അരുണാചൽ പ്രദേശ് എന്നിവിടങ്ങളിലും കാണാം.



ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീനും അന്നജവും, ചെറിയ അളവിൽ മിനറൽസും, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ബലവർധകം (Stamina boosting)
- രോഗപ്രതിരോധക നിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- ശരീരപുഷ്ടിയെ (Gaining body weight) പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു
- ക്ഷീണമകറ്റാൻ (Anti fatigue)



മൂട്ടിക്കായ് (*Baccaurea courtallensis* (Wight) Müll.Arg)

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, ക്ഷീണം മകറ്റാൻ

സസ്യനാമം	–	*Baccaurea courtallensis* (Wight) Müll.Arg
സസ്യകുടുംബം	–	*Euphorbiaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**മൂട്ടിക്കായ്**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**കാണിക്കാർ, മലൈപണ്ടാരം**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**പഴം, ഇല**

വൃക്ഷത്തിന്റെ മുട്ടുകളിലും ചുവട്ടിലും കുലകുലയായി കായ്ച്ച് നിൽക്കുന്നതിനാൽ മൂട്ടിക്കായ്പ്പൻ എന്നും വിളിക്കുന്നു. പൂത്തുലഞ്ഞ് നിൽക്കുന്ന കാഴ്ച അതിമനോഹരമാണ്. പാകമായ ഫലത്തിന് പുളിപ്പ് കലർന്ന മധുരരസവും, പോഷകഗുണമുള്ളതുമാണ്. ആദിവാസികൾ (കാണിക്കാർ, മലൈപണ്ടാരങ്ങൾ) ഭക്ഷണമായി കഴിക്കാറുണ്ട്. പാകമായ ഫലത്തിന്റെ തോട് അച്ചാറിട്ടും കഴിക്കുന്നു.



രൂപവിവരണം

ദേശ്യ ജാതി (Endemic), നിത്യഹരിതവൃക്ഷം. മൂട്ടി ഒരിടത്തരം വൃക്ഷമാണ്, 10 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്നു. തടിനിറയെ മുട്ടുകൾ/മുഴകൾ കാണാം. ഫെബ്രുവരിയിൽ പൂക്കാലം.

വിതരണം

കേരളത്തിലെ കാടുകളിലും പശ്ചിമഘട്ടത്തിലും വന്യമായി വളരുന്നു. 1000 മീറ്റർ വരെ പൊക്കമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ കാണാം.

ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- പകർച്ച വ്യാധികൾക്കെതിരെ (Antiviral, Antibacterial)
- രോഗ പ്രതിരോധക നിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- ഇലയിലും പഴത്തിലും ആന്റി ഓക്സീകരണം (Antioxidant)
- നീരിനെ വിലയിപ്പിക്കും (Anti inflammatory)
- അധികരിച്ച കൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കും. (Anti- hyperlipidemic)





പാതളമൂലി/ചപ്പാത്തിക്കള്ളി (*Opuntia Vulgaris* Mill.)

രോഗം വരാതിരിക്കും, ക്ഷീണം മകറ്റാൻ

സസ്യനാമം	–	*Opuntia Vulgaris* Mill.
സസ്യകുടുംബം	–	*Cactaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**ചപ്പാത്തിക്കള്ളി**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**കൃഷ്ണൻ, ഹിൽപ്പുലയ**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**പഴം**

ഇടുക്കി ജില്ലയിലെ ചിന്നാറിലുള്ള ഹിൽപ്പുലയ ആദിവാസികൾ ഇതിന്റെ പാകമെത്തിയ ഫലം കഴിക്കുന്നു. ചുവപ്പും, വയലറ്റ് നിറവുമുള്ള പഴച്ചാറ് വിശപ്പും ക്ഷീണവും അകറ്റും. അധികം അറിയപ്പെടാത്ത (Lesser known) കള്ളിമുൾച്ചെടിയാണ്. പഴങ്ങൾ കൂടുതൽ ഗവേഷണപഠന വിഷയമാക്കേണ്ടതാണ്. ആനയും മയിലും കഴിക്കും



രൂപവിവരണം

ചപ്പാത്തിക്കള്ളിയുടെ തായ്ഭാഗം പരന്നതും അതിൽ നിന്ന് ഖണ്ഡങ്ങളായി 5-7 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ ശിഖരങ്ങളായി വളരുന്നതുമാണ്.

വിതരണം

ഇടുക്കിയിൽ ചിന്നാറിലെ വരണ്ട കാലാവസ്ഥയിലും, മുൾചെടികൾ അധികമുള്ള കാടുകളിലും കാണാം.



ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ

- ഊർജ്ജദായകം
- ക്ഷീണം മകറ്റാൻ
- രോഗം വരാതിരിക്കും
- ദാഹമകറ്റും



മാങ്ങായിഞ്ചി (*Curcuma amada* Roxb.)

സസ്യനാമം	–	*Curcuma amada* Roxb.
സസ്യകുടുംബം	–	*Zingiberaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**മാങ്ങായിഞ്ചി**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**മലൈപണ്ടാരം**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**ഭൂകാണ്ഡം** *(Rhizome)*

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, ആന്റി ഓക്സീകരണം

അധികം ഉപയോഗിക്കാത്ത (Under utilized) ആഹാര-ഔഷധ-സുഗന്ധ സസ്യം. മാങ്ങയ്ക്ക് സമാനം സുഗന്ധമുള്ളതിനാലും, ഇഞ്ചിയുടെ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ടതിനാലും മാങ്ങായിഞ്ചി എന്ന് പേര്. മഞ്ഞളിനോട് സമാന ഗുണമുള്ളതാണ്. കർപ്പൂരത്തിന്റെ നേർത്ത ഗന്ധമുണ്ട്. ചട്ണിയും, അച്ചാറും ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കാറുണ്ട്.



രൂപവിവരണം

60 മുതൽ 90 സെ.മീറ്റർ വരെ ഉയരവും, ഇലകൾ നീളമുള്ളതും കൂട്ടമായിച്ചേർന്ന് മുകളിലേയ്ക്ക് വള രുന്നു. പൂവക്കൾ ചെറുതും മഞ്ഞ നിറവുമാണ്.

വിതരണം

വന്യമായിട്ടും, കൃഷിയിടങ്ങളിലും കാണാം. കേരള ത്തിൽ കൃഷി വളരെക്കുറവാണ്. എന്നാൽ കർണ്ണാ ടക, ഗുജറാത്ത്, പശ്ചിമ ബംഗാൾ, തമിഴ്നാട് എന്നി വിടങ്ങളിൽ കൃഷി ചെയ്ത് വരുന്നു.



ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- ക്യാൻസർ (Anti cancer)
- അലർജി (Anti allergic)
- പനി (Anti pyretic)
- ആസ്ത്മ (Anti asthmatic)
- സൂക്ഷ്മാണുനാശകം (Anti bacterial)
- ഫംഗസ്സ് (Anti fungal)
- പ്രമേഹം (Anti diabetic)
- ആന്റി ഓക്സീകരണം (Anti oxidant)



പാണൽ (*Glycosmis pentaphylla* (Retz.) DC)

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, സൂക്ഷ്മാണു നാശകം

സസ്യനാമം	–	*Glycosmis pentaphylla* (Retz.) DC
സസ്യകുടുംബം	–	*Rutaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**പാണൽ, പാഞ്ഞി, മേലൈകുലുക്കി (ഇരുളർ)**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**കാണിക്കാർ, മലൈപണ്ടാരം**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**പഴം, ഇല, വേര്**

പണ്ട് പാണന്മാർ പാഞ്ഞിത്തോൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ വരാതിരിക്കാൻ ഓതുന്നത് പണ്ടുകാലത്ത് നാട്ടു കാഴ്ചയായിരുന്നു. പാണന്മാർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതി നാൽ പാണൽ എന്ന് പേര്. ശാസ്ത്ര പഠനങ്ങ ളിലൂടെ സൂക്ഷ്മാണുനാശകഗുണം കണ്ടെത്തി. ചിക്കുൻ ഗുനിയാനന്തരം ഉാകുന്ന സന്ധിവേദന മാറ്റാൻ പാണൽ നല്ലതെന്ന് നാട്ടറിവ് അടുത്ത കാലത്ത് വന്നതാണ്.

പാണൽപ്പഴം പഴുത്തു നിൽക്കുന്നത് കാണാൻ അതിമനോഹരമാണ്. അധികം അറിയപ്പെടാത്ത തും (Lesser known), അധികം ഉപയോഗത്തിലി ല്ലാത്തതും (Under Utilized) ആണ്. സാധാരണ യായി ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്നു.

രൂപവിവരണം

കുറ്റിച്ചെടിയായോ, ചെറുവൃക്ഷമായോ വളരുന്നു. അഗ്രഭാഗം ഇലകൾ ഒരുമിച്ചുചേർന്ന് കുലയായും, താഴോട്ട് ഏകാന്തരത്തിൽ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇലയ്ക്ക് പച്ചനിറം. തിളക്കവും, മണവുമുണ്ട്. ഇല യിൽ എണ്ണഗ്രന്ഥികൾ കാണാം. പൂക്കൾ ചെറുതും പച്ചകലർന്ന വെള്ളനിറമാണ്. പൂക്കാലം ഫെബ്രുവരി - ഏപ്രിൽ മാസങ്ങൾ. ഫലത്തിന്- ഇളം ചുവപ്പ് (പിങ്ക് നിറം) നിറമാണ്. ഇരുളർ ഉൾപ്പെടെ കേര ളത്തിലെ ആദിവാസി സമുദായങ്ങൾ പഴം കഴിക്കാ റുണ്ട്.

വിതരണം

ഇന്ത്യയിലുടനീളം കാണാം. വനത്തിലെ അടിക്കാ ടുകളിലും, വനാതിർത്തികളിലും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ ചിലയിടങ്ങളിലും വളരുന്നു. ശ്രീലങ്ക, ബംഗ്ലാദേശ് ഏഷ്യൻ പ്രാന്തങ്ങൾ, ആസ്ത്രേലിയ, മലേഷ്യ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും കാണാം.



ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

വാതവ്യാധികളിലുണ്ടാകുന്ന വേദനയും, നീരും കുറ യ്ക്കും. ദഹന വർധകം. വായൂക്ഷോപ (Gastrouble) മകറ്റും. പല്ല്, ചെവി വേദനകൾക്കും, തലവേദന യ്ക്കും നല്ലതാണെന്ന് ഹോർത്തൂസ് മലബാറിക്കസ് എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നു. ആയൂർവേദത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരെ മരുന്നാണ്.

- രോഗപ്രതിരോധകനിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- പ്രമേഹം (Anti diabetic)
- വേദനാസംഹാരി (Analgesic)
- ക്യാൻസർ (Anti cancer)
- വൈറസ് (Anti viral)
- സൂക്ഷ്മാണു നാശകം (Anti bacterial)
- റാഡിക്കിൾ നിർഹരണം (Radical scavenging)
- ആന്റി ഓക്സീകരണം (Anti oxidant)



കാട്ടുമുള്ളൻച്ചീര *(Amaranthus spinosus* L*)*

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, കരൾ സംരക്ഷണം

സസ്യനാമം	–	*Amaranthus spinosus* L
സസ്യകുടുംബം	–	*Amaranthaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**കാട്ടുമുള്ളൻച്ചീര**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**മുതുവാൻ**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**ഇല, തണ്ട്, വേര്** (Leaves, Root, Stem)

സാധാരണ ചീരകളെക്കാൾ ഗുണമുള്ളതും എന്നാൽ അധികം അറിയപ്പെടാത്തതും (Lesser known) അധികം ഉപയോഗിക്കാത്തതു (Under utilized) മാണ്. കൃഷി സാധ്യതാപഠനങ്ങൾ നടത്തി കൃഷിയിടങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ട് വന്ന് ജനപ്രിയമാക്കാവുന്നതാണ്. നല്ല ആഹാര ഔഷധ ഗുണങ്ങളുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ആദിവാസികൾ ഇലയും വേരും പാമ്പിൻവിഷത്തിനെതിരെയും, മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. മലബന്ധമുാക്കില്ല, മൂത്രളഗുണ (Diuretic) മുണ്ട്. ചീരയും, മുള്ളൻച്ചീരയും മോര്, തൈര്, പാല് തേൻ ഇവയുടെ കൂടെ കഴിക്കാൻ പാടില്ല. (വിരുദ്ധാഹാരം) എന്ന് നാട്ടറിവ്.



രൂപവിവരണം

50 സെന്റീമീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരുന്ന ഓഷധി (Herb) യാണ്. തണ്ടുകളിൽ മുള്ളുകളുണ്ട്. പൂങ്കുലകളിൽ അനേകം പൂക്കൾ തിങ്ങി നിറഞ്ഞ് കാണുന്നു. പൂക്കൾക്ക് ഇളംപച്ചകലർന്ന വെള്ളനിറം. വിത്തുകൾ വളരെ ചെറുതും കട്ടിയുള്ളതും, മിനുസ മുള്ളതുമാണ്.

വിതരണം

ഇന്ത്യയിലുടനീളവും, കേരളത്തിലും, വന്യമായി ചതുപ്പുകളിലും, വിജന പ്രദേശങ്ങളിലും കാണുന്നു. മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി വളരുന്നു.

ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- അന്നജം, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ്, നാര്, ഇരുമ്പിന്റെ അംശം, കാത്സ്യം, മാംഗനീസ്, കോപ്പർ, സിങ്ക്, വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിസ് സി എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- രോഗപ്രതിരോധക നിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- കരൾ സംരക്ഷണം (Hepato protective)
- ആന്റി ഓക്സീകരണം (Anti oxidant)
- നീരിനെ വിലയിപ്പിക്കും (Anti inflammatory)
- മലമ്പനി (Anti malarial)
- മുഴകൾ (Anti tumor)
- അധികരിച്ചകൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കാൻ (Anti-hyperlipidemic)



പപ്പടച്ചീര (*Basella rubra* L.. / *Basella alba* L.)

സസ്യനാമം	–	*Basella rubra* L.. / *Basella alba* L.
സസ്യകുടുംബം	–	*Chinopodeceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**പപ്പടച്ചീര, മലബാർച്ചീര**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**ബാലകൃഷ്ണൻ, കണ്ണൂർ**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**ഇല, തണ്ട്** (Leaves, Stem)

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, വൃക്ക സംരക്ഷണം

ശരീരത്തെ പവിത്രമാക്കുന്നു എന്ന അർത്ഥത്തിൽ സംസ്കൃത ഭാഷയിൽ 'പോതകി' എന്ന് വിളിക്കുന്നു. പ്രത്യുല്പ്പാദന വ്യവസ്ഥയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു. പപ്പടച്ചീരയുടെ തണ്ടിന് വയലറ്റ് നിറവും ഇല മാംസളവുമാണ്. ഇതിന് സമാന ഗുണമുള്ള ഇതേ കുടുംബത്തിലെ മറ്റൊരു സസ്യമാണ് മലബാർ ചീര (Basella alba). മലബാർ ചീരയുടെ തണ്ടും ഇലയും പച്ചനിറമുള്ളതും മാംസളവുമാണ്. ഇല കറിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

രൂപവിവരണം

പടർന്ന് വളരുന്ന ബഹുവർഷീ സസ്യമാണ്. ഇല ചാറിനാൽ സമൃദ്ധമാണ്. ഇലയും തണ്ടും വയലറ്റ് കലർന്ന പച്ച നിറമാണ്. ഇലകൾ ഏകാന്തരമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. പൂവ് വെളളനിറത്തിലോ, ചുവപ്പ് നിറത്തിലോ കാണപ്പെടുന്നു.

വിതരണം

ഇന്ത്യയിലും, കേരളത്തിലും ഉടനീളം കണ്ട് വരുന്നു. ഈർപ്പമുളള ഇല കൊഴിയും വനങ്ങളിലും, സമതലങ്ങളിലും കാണാം. കൃഷിയിടങ്ങളിലും കണ്ടുവരാറുണ്ട്.

ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- വിറ്റാമിൻ എ, സി, പ്രോട്ടീൻ, കാത്സ്യം, ഇരുമ്പിന്റെ അംശം എന്നിവ കൂടുതലായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- രോഗപ്രതിരോധക നിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- പ്രമേഹം (Anti diabetic)
- നീരിനെ വിലയിപ്പിക്കും (Anti inflammatory)



- ആന്റി ഓക്സീകരണം (Anti oxidant)
- കുടൽവ്രണം (Anti ulcer)
- വൈറസ് (Anti viral)
- കരൾ സംരക്ഷണം (Hepato protective)
- വ്രണരോപണം (Wound healing)
- വൃക്ക സംരക്ഷണം (Nephro protective)
- സൂക്ഷ്മാണുനാശകം (Anti bacterial)
- ക്യാൻസർ (Anti cancer)
- മുഴകൾ (Anti tumor) പപ്പടചീരയും, മലബാർ ചീരയും ഗുണത്തിൽ സമാനകതകൾ ഉണ്ട്



പാൽമുതക് (*Ipomoea mauritiana* Jacq.))

സസ്യനാമം	–	*Ipomoea mauritiana* Jacq.
സസ്യകുടുംബം	–	*Convolvulaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**പാൽമുതക്**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**മുതുവാൻ**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**മൂലകന്ദം** *(Tuber)*

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, ആന്റി ഓക്സീകരണം

ഭക്ഷണമായും ഔഷധമായിട്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നു. മൂലകന്ദ (Tuber) ത്തിന്റെ ചൂർണ്ണം പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് മെലിഞ്ഞവർക്ക് ശരീരപുഷ്ടി ഉണ്ടാക്കുന്നു. മുലപ്പാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. (നാട്ടറിവ്). ആയുർവേദത്തിൽ രസായനഗുണമുള്ളതും, പ്രത്യുല്പ്പാദനവ്യവസ്ഥയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതും, ബലവർധകവും. ഹൃദ്യ (Cardio tonic) വുമാണ്.

രൂപവിവരണം

പിരിപോലെ വളളിച്ചെടിയായി വളരുന്നു. ഇലകൾ കൈപ്പത്തിയുടെ ആകൃതിയിലുളളതും, ഓരോ ഇലയും അഞ്ചോ, ഏഴോ ആയി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. പത്ര കക്ഷത്തിൽ നിന്ന് പൂവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു പുഷ്പ മഞ്ജരിയിൽ 5 മുതൽ 15 വരെ പൂക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പൂക്കൾക്ക് നീലലോഹിത വർണ്ണമാണ്. ദളപുടം കോളാമ്പിയുടെ ആകൃതിയിലായിരിക്കും.

വിതരണം

സാധാരണയായി ഈർപ്പമുളള ഉഷ്ണ മേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. കേരളത്തിൽ കാസർകോഡ്, കോഴിക്കോട്, മലപ്പുറം, വയനാട്, പാലക്കാട്, തൃശ്ശൂർ, തിരുവനന്തപുരം എന്നീ ജില്ലകളിൽ വന്യമായി കാണുന്നു.

ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- ആന്റി ഓക്സീകരണം (Anti oxidant)
- രക്താദി മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ (Anti hypertensive)
- രസായന ഗുണം (Rejuvenator)







വ്ളാർമരം (*Limonia acidissima* Groff.)

രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ, കരൾ സംരക്ഷണം

സസ്യനാമം	–	*Limonia acidissima* Groff
സസ്യകുടുംബം	–	*Ruteaceae*
സ്ഥാനീയനാമം	–	**വ്ളാർമരം**
വിവരദായകൻ/ദായകർ	–	**ഇരുളർ**
ഉപയോഗഭാഗം	–	**ഫലമജ്ജ** (Fruit pulp), **ബീജം** (Seed), **പട്ട** (Bark), **ഇല** (leaves)

വുഡ് ആപ്പിൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന വ്ളാർമരത്തിന്റെ ഫലം കേരളത്തിൽ പണ്ട് ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അധികം ഉപയോഗിക്കാത്തതും (Under utilized), അധികം അറിയപ്പെടാത്തതും (Lesser known) ആയി മാറി. ഫലമജ്ജയാണ് കഴിക്കുന്നത്.

രൂപവിവരണം

ഒരു ഇടത്തരം വൃക്ഷമാണ്. ഇലകൾ സമ്മുഖമായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇല 3 മുതൽ 4 സെ.മീ നീളവും 1 സെ.മീ വീതിയുമുണ്ട്. പൂക്കാലം ഫെബ്രുവരിയിലാണ്. പൂവിന് മങ്ങിയ ചുവപ്പ് നിറം. ഒക്ടോബറിൽ കായ്ക്കും. ഓറഞ്ചിന്റെ വലിപ്പമുണ്ട് പഴത്തിന്. കടുപ്പമുള്ള ഫലകഞ്ചുകത്തിൽ വിത്തുകളെ പൊതിഞ്ഞ് സ്വാദുള്ള ഫല മജയാണ് തടിക്ക് മങ്ങിയ വെളള നിറം. ഈടും കടുപ്പവും ഉണ്ട്.

വിതരണം

ഇന്ത്യയിലുടനീളവും കേരളത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം, കോട്ടയം, എറണാകുളം, വയനാട്, തൃശ്ശൂർ എന്നീ ജില്ലകളിൽ കാണുന്നു. ഇല കൊഴിയും കാടുകളിൽ കണ്ട് വരുന്നു. ബർമ്മ, ശ്രീലങ്ക, പാകിസ്ഥാൻ, ദക്ഷിണ ചൈന, ഏഷ്യൻ പ്രാന്തങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലും കാണാം.

ആഹാര ഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയ പഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ

- 100 ഗ്രാം ഫലമജ്ജയിൽ 7.3 ശതമാനം പ്രോട്ടീനും, 15.5 ശതമാനം അന്നജവും, 0.13 ശതമാനം കാത്സ്യവും, 0.11 ശതമാനം ഫോസ്ഫറസ്സും, കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ-സി 20മി.ഗ്രാം, ഇരുമ്പിന്റെ അംശം 0.6മി.ഗ്രാം എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ഫ്രീ റാഡിക്കിൾസ് നിർഹരണം (Free radical scavenging)
- രോഗപ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാൻ (Immuno boosting)
- ആന്റി ഓക്സീകരണം (Anti oxidant)
- വൈറസ് (Anti viral)
- സൂക്ഷമാണുനാശകം (Anti bacterial)
- കുടൽ വ്രണം (Anti ulcer)
- കരൾ സംരക്ഷണം (Hepato protective)
- പ്രമേഹം (Anti diabetic)
- ഹൃദയ സംരക്ഷണം (Cardio protective)
- രക്താദി മർദ്ദം (Anti hypertensive)
- ക്യാൻസർ (Anti cancer)





വന്യയിനംകൂണുകൾ (*Wild Mushrooms*)

ജൈവവൈവിധ്യത്തിലെ ഫംഗസ്സ് വിഭാഗത്തിലാണ് കൂണുകളെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. പ്രകൃതി കനിഞ്ഞ രുളി നൽകിയ വന്യയിനം കൂണുകൾ ഔഷധ-ആഹാര ഗുണങ്ങളാൽ സമ്പന്നമാണ്. ഫംഗസ്സുകളെ കുറിച്ചു ള്ള പഠനങ്ങൾ നടത്തുന്ന ശാസ്ത്ര ശാഖയാണ് മൈക്കോളജി (Mycology). മൈക്ക എന്നാൽ കൂൺ എന്നാ ണ് അർത്ഥം. ലോകത്തെ മാനവ സംസ്ക്കാരങ്ങളിലെല്ലാം കൂണിന് സ്ഥാനം കൽപ്പിച്ചിരുന്നു. വിശപ്പ് മാറ്റാനും

ക്ഷീണമകറ്റാനും (Anti fatigue) രോഗ പ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാനും (Immuno boosting), ബല വർധകമായും (Stamina boosting) പലയിനം കൂണുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. കൂണുകൾ ഒറ്റയ്ക്കും, മറ്റ് ഔഷധ സസ്യങ്ങളിൽ ചേർത്തും, വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറൽസുകൾ തുടങ്ങിയവ ചേർത്ത് ബയോ ഫോർട്ടിഫിക്കേഷനിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായ വിലയിരുത്തൽ നടത്തി വൈവിധ്യമാർന്ന ന്യൂട്രാസ്യൂട്ടിക്കൽസ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഇന്ന് ആഗോള വിപണിയിലുണ്ട്. 14,000 ജാതി കൂൺ ഇന്ന് ലഭ്യമാണെങ്കിലും 3,000-ത്തോളം മാത്രമാണ് ഭക്ഷ്യ യോഗ്യമായിട്ടുള്ളത്. ഇതിൽ തന്നെ 700-ഓളം കൂൺ ജാതികൾക്ക് ഔഷധ ഗുണമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.



കേരളത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന കൂണുകളെകുറിച്ച് നടത്തിയ പഠനങ്ങളിൽ 52-ഓളം കൂണുകളും അവയുടെ ഉപയോഗവും തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ആയുർവ്വേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളായ സുശ്രുതസംഹിതയിലും, ചരക സംഹിതയിലും പലതരം കൂണുകളുടെ പേരും ഉപയോഗവും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്

- ഛത്ര (കുടയുടെ ആകൃതിയിലുള്ളത്)
- പലലം (കച്ചിലിലും, കരിമ്പിന്റെ ചണ്ടിയിലും വളരുന്നത്)
- കരീഷ് (ചാണകത്തിൽ വളരുന്നത്)
- വേണു (ജീർണ്ണിച്ച മുളകളിൽ വളരുന്നത്)
- ഭൂമിജം (മണ്ണിൽ വളരുന്നത്) എന്നിങ്ങനെ പലയിനം കൂണുകളുടെ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.



കേരളത്തിലെ എല്ലാ ആദിവാസി സമുദായങ്ങളും വന്യമായ പലയിനം കൂണുകൾ ചുട്ടും വേവിച്ചും കറി വെച്ചും കഴിക്കാറുണ്ട്. വിഷമുള്ള കൂണുകൾ

മഞ്ഞൾ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച ശേഷം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. കാണിക്കാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില പ്രത്യേകതരം വന്യ കൂണുകളാണ്.

- പറട്ട കുമ്മിൾ (തരുണാവസ്ഥയിലുള്ളത് മാത്രമേ കഴിക്കുകയുള്ളൂ),
- മോറക്ക കുമ്മിൾ (ആകാരത്തിൽ സാമാന്യം വലിയ കുമ്മിൾ), ഇത് വലിയ മരങ്ങളുടെ ചുവട്ടിലാണ് വളരുന്നത്. (ഏഴിലം പാല, പ്ലാവ്)
- മുളക്കുമ്മിൾ (ഫണലിന്റെ - വച്ചുകുത്തിയുടെ ആകൃതിയിലുള്ളത്). ഇത് ജീർണ്ണിച്ച മുളകളിലാണ് കണ്ട് വരുന്നത്.
- താത്ത് കുമ്മിൾ (റോസ് കലർന്ന വെള്ള നിറം)
- കൂരൻ കുമ്മിൾ (കേഴമാന് പ്രിയമുള്ളത്.)
- കാക്കണം കാലി (നീളത്തിലുള്ള തണ്ടുള്ളത്)
- കരിയില കുമ്മിൾ (നീളം കുറവുള്ള തണ്ടുകളുള്ളത്)
- കുറ്റി കുമ്മിൾ (ജീർണ്ണിച്ച തടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്.
- ഓട കുമ്മിൾ (ഇതിന് പന്നിയുടെ കരളിന്റെ ആകൃതിയാണുള്ളത്)
- അരി കുമ്മിൾ (Termitomyces microcarpus),
- പുറ്റ് കുമ്മിൾ (Termitomyces heimii) തുടങ്ങിയവ.

വയനാട്ടിലെ ആദിവാസികളായ പണിയർ, കാട്ടുനായ്ക്കൻ, കുറുമർ മുപ്പത്തിയഞ്ചോളം വന്യകൂണുകൾ ഭക്ഷ്യ വസ്തുവായി ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.





ആഹാരഔഷധഗുണങ്ങൾ/ശാസ്ത്രീയപഠനനിരീക്ഷണങ്ങൾ

- കൂണുകളിൽ വിറ്റാമിൻ-ബി, ഫോളിക് ആസിഡ്, സിങ്ക്, പ്രോട്ടീൻ, അമിനോ ആസിഡുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തൊലിക്ക് മാർദ്ദവവും, വർണ്ണവും നൽകുന്നതിനാൽ സൗന്ദര്യവർദ്ധക ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ കൂണിന്റെ സാന്നിധ്യം കാണാം.
- വിശപ്പ് മാറ്റാനും, ക്ഷീണം അകറ്റാനും (Anti fatigue) രോഗ പ്രതിരോധനിര സജ്ജമാക്കാനും (Immuno boosting), ബല വർധകമായും (Stamina boosting) പലയിനം കൂണുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കേരളത്തിൽ ആദിവാസികൾ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന എല്ലാത്തരം കൂണുകളുടേയും ഒരു ഡേറ്റായും, പാസ്പോർട്ട് സ്ക്രിപ്റ്റ് ഡേറ്റയും ഉണ്ടാക്കാൻ ജൈവ വൈവിധ്യ ബോർഡ് മുൻകൈ എടുക്കുന്നതാണ്. ഇത്തരം വിവരങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി ശാസ്ത്രാപഠന നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തി പലതരം കൂണുകളുടെട ആഹാരഔഷധഗുണങ്ങൾ വിലയിരുത്തി നൂതന ഉല്പ്പന്നങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ച് വിപണിയിൽ എത്തിക്കേണ്ടതാണ്.

(അവലംബം:- ശാസ്ത്ര പഠന പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ, ദേശീയ, അന്തർദ്ദേശീയ ജേണലുകൾ, ഗ്രന്ഥങ്ങൾ, ആനുകാലിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ, വിവരദായകർ നൽകിയ വിവരങ്ങൾ)

അടിക്കുറിപ്പ് (End note)

ലോക സസ്യസമ്പത്തിന്റെ 7.8% നമ്മുടേതാണ്. ഇതിൽ 17500 സപുഷ്പി സസ്യങ്ങളും 5000 ത്തോളം ദേശ്യജാതി (Endemic) സസ്യങ്ങളുമാണ്. ലോകത്ത് ആദ്യമായി കൃഷി ആരംഭിച്ച രാജ്യങ്ങളിലൊന്ന് ഇന്ത്യയാണ്. 51 ഇനം ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളും (തിന, ചാമ, ചോളം, കൂവരക്, നെല്ലിനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ), 104 ഇനം പഴവർഗ്ഗങ്ങളും 27 ഇനം സുഗന്ധവ്യജ്ഞന മസാല സസ്യങ്ങളും, 55 ഇനം പച്ചക്കറി പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും 24 ഇനം നാരു പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന വിളകളും, 12 ഇരനം എണ്ണക്കുരുക്കളും കൂടാതെ ഇന്ത്യയിൽ കൃഷി ചെയ്തുവരുന്ന തേയില, കാപ്പി, കരിമ്പ് എന്നിവയുടെ ഇനങ്ങളും കാർഷിക ജൈവവൈവിധ്യത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള വിഭിന്ന ആദിവാസി സമുദായങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന വൈവിധ്യമാർന്ന അനേകം വന്യ ഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങൾ നമുക്കുണ്ട്. ഇത്തരം സസ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവകളെ ഗവേഷണപഠനങ്ങളിലൂടെ കണ്ടെത്തി സംരക്ഷിക്കാനും, കൃഷിയിടങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് ജനപ്രിയമാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. മാത്രവുമല്ല കോവിഡ് 19 പോലുള്ള പകർച്ചവ്യാധികളെ തടയാനും രോഗപ്രതിരോധിര സജ്ജമാക്കാനും പറ്റിയ ആഹാര ഔഷധഉല്പന്നങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ ആരായുകയും, അതിനനുസൃതമായുള്ള നൂതന പദ്ധതികൾ ആദിവാസി ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്ന മറ്റ് വകുപ്പുകളുമായി ചേർന്ന് സംയോജിതവും, സമഗ്രവുമായ പദ്ധതി രൂപകല്പന ചെയ്ത് നടപ്പാക്കാൻ കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ് മുൻകൈ എടുത്ത് നടപ്പാക്കേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാട്ടറിവുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും അതിനൊരു ഡേറ്റാ ബേസ് തയ്യാറാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഇത്തരം അറിവുകളെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തികൊണ്ട് ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെ വന്യഭക്ഷ്യ സസ്യങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ള മൂല്യാധിഷ്ഠിത ഉല്പന്നങ്ങളുടെ നിർമ്മാണവും, വിപണനവും സാധ്യമാക്കിയാൽ അവരുടെ ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉപകരിക്കും.





കേരള സംസ്ഥാന ജൈവവൈവിധ്യ ബോർഡ്

ISBN 978-81-923231-3-5
9 788193 423158