മുളക്

• ഹൈദ്രോസ് ആലുവ

നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണല്ലോ മുളക്. മുളക് അരച്ച ചമ്മന്തി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇടങ്ങഴി ചോറുണ്ണാൻ വേറെ കറിയൊന്നും വേണ്ടെന്നൊരു ചൊല്ല് തന്നെ പഴമക്കാർക്കിടയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. മുളകിന്റെ ലോകം വൈവിധ്യങ്ങളാൽ സമൃദ്ധമാണ്. പല വലുപ്പത്തിലും, ആകൃതിയിലും, നിറങ്ങളിലുമായി ഏതാണ്ട് 200-ൽ പ്പരം മുളകിനങ്ങൾ ഇന്ന്, ലോകവ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

മുളകിന്റെ ജന്മദേശം തെക്കേ അമേരിക്കയാണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. പ്രാചീനകാലം മുതൽക്കേ മെക്സിക്കോ, മധ്യ അമേരിക്ക, ചിലി തുടങ്ങിയ നാടുകളിൽ വ്യാപകമായ മുളക് കൃഷിയുണ്ടായിരുന്നു. ചിലിയിൽ നിന്നുമാണ് 1493-ൽ മുളക് കൃഷി സ്പെയിനിൽ എത്തുന്നത്. 1548-ൽ ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്കും, 1585-ൽ മധ്യയൂറോപ്പിലേക്കും മുളക് കൃഷി വ്യാപിച്ചു. പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് ഇന്ത്യയിൽ മുളക് കൃഷിക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചത്.

നിറവും എരിവും

മുളകിന്റെ ആകർഷകമായ ചുവപ്പ് നിറത്തിന് കാരണം അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള 'ക്യാപ്സാന്തിൻ' എന്ന വസ്തുവാണ്. എരിവിന് കാരണം 'ക്യാപ്സെയിസിൻ' എന്ന വസ്തുവും.

തക്കാളിയുടെ ബന്ധു

വിദേശനാടുകളിൽ പൊതുവെ 'ക്യാപ്സിക്കം' എന്ന പേരിലാണ് മുളക് അറിയപ്പെടുന്നത്. ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന മുളകിനം വറ്റൽ മുളക് അഥവാ ചുവന്ന മുളകാണ്. 'ക്യാപ്സിക്കം ആന്വീ' ആണിത്. 'ക്യാപ്സിക്കം ഫ്രൂട്ടിസെൻസ്' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇനം നമ്മുടെ കാന്താരിയാണ്. 'സൊളാനേസി' എന്ന സസ്യകുടുംബത്തിലെ ഒരംഗമാണ് മുളക്. തക്കാളിയും വഴുതനയും ഇതേ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ടവരാണ്.

▸▸ 1766 – ൽ ഹൈദരലി നിർമിച്ചതാണ് പാലക്കാട് ടിപ്പുസുൽത്താൻ കോട്ട

കൊല്ലമുളക്

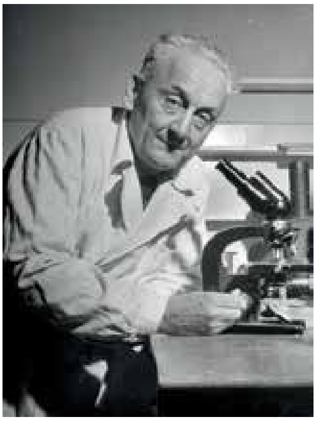
കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി മുളക് കൃഷി തുടങ്ങിയത് കൊല്ലം ജില്ലയിലാണ്. ഉണക്കമുളകിന്, 'കൊല്ല മുളക്' എന്നൊരു വിളിപ്പേരുണ്ടാകാൻ കാരണം ഇതാണ്.

പോഷകങ്ങളാൽ സമൃദ്ധം

എരിവിന് വേണ്ടിയാണ് നാം മുളക് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിലും ഗുണത്തിൽ ആളൊരു കേമൻ കൂടിയാണ്. വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി, ഡി, കൂടാതെ കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, അയേൺ, പൊട്ടാസ്യം, മോളിബ്ഡിനം, മാംഗനീസ്, തയാമിൻ, കോപ്പർ തുടങ്ങിയവയുടെയും കലവറയാണ് മുളക്.

മുളകും നോബലും

വിറ്റാമിൻ സി യുടെ ഏറ്റവും വലിയ സ്രോതസ്സാണ് മുളക്. ഒരു പച്ചമുളകിൽ 40 മില്ലിഗ്രാം വരെ വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു നാരങ്ങയിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ ഏഴ് ഇരട്ടിയോളം വരുമിത് പച്ചമുളകിൽ ഇത്രയേറെ വിറ്റാമിൻ സി ഒളിച്ചിരിപ്പുണ്ടെന്ന രഹസ്യം കണ്ടെത്തിയത് അമേരിക്കൻ ഗവേഷകനായ ഡോക്ടർ ആൽബർട്ട് സെന്റ് ജോജിയാണ്. ഈ കണ്ടുപിടിത്തം 1937-ൽ അദ്ദേഹത്തിന് നോബൽ സമ്മാനം നേടിക്കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു.



ആൽബർട്ട് സെന്റ് ജോജി

ഇന്ത്യ മുന്നിൽ

ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മുളക് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതും കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നതും ഇന്ത്യയാണ്. ആന്ധ്രാപ്രദേശ്, തെലുങ്കാന, തമിഴ്നാട്, കർണാടക, മധ്യപ്രദേശ് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മുളക് കൃഷിയുള്ളത്.

ഇന്ത്യയുടെ ആകെ ഉൽപാദനത്തിന്റെ പകുതിയും ആന്ധ്രാപ്രദേശിന്റെ സംഭാവനയാണ്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ 'മുളക് തീനികളും' ഇന്ത്യക്കാർ തന്നെയാണ്.

എരിവ് മാറാൻ

സഹിക്കാനാവാത്ത എരിവ് അനുഭവപ്പെട്ടാൽ, അതു മാറ്റാൻ നാം വെള്ളം കുടിക്കാറാണല്ലോ പതിവ്.

എന്നാൽ, വെള്ളം നാവിലെ രസമുകുളങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിച്ച് എരിവിന്റെ ശക്തി കൂട്ടുകയേയുള്ളൂ എന്നാണ് ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. പകരം പാലോ തൈരോ ആണ് പ്രതിവിധിയായി ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത്.

▸▸ സാമൂതിരിയുടെ നാവികസേനാ തലവൻമാരായിരുന്നു കുഞ്ഞാലി മരക്കാൻമാർ