ಮಳೆಗಾಲದ ಅಣಬೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

■ ರಾಜೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಕಲ್ಯಾ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವಿದ್ಯಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಕೂಡ ಒಂದು. ಮೊನ್ನೆ ತೋಟದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೂಡಿದೆ ಎಂದರು ಅಮ್ಮ. ಹೋಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಗ್ಗಲ್ ಅಣಬೆ/ಅಳಬು, ತುಳುವಿನಲ್ಲಿ ಪೆರ್ಗೆಲ್ ಲಾಂಬು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅಣಬೆ. ಅಮ್ಮ ಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಣಬೆ ಕಿತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಏನೋ ಅನುಮಾನ ಬಂದು ಆ ಅಣಬೆಗಳ ದಂಟನ್ನು ಸೀಳಿ ನೋಡಿದೆ. ಅದಾಗಲೇ ಅವುಗಳ ಸಮಯ ಮೀರಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಹುಳುಗಳು ನೂರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ಷಿಸಲಾರಂಬಿಸಿದ್ದವು. ಇವು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದೆ.

ಅಮ್ಮನೂ ದಂಟುಗಳನ್ನು ಸೀಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹುಳುಗಳು ಭಕ್ಷಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ವಿಘಟನೆಗೊಳಗಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಕಂಡು ಬಂತು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧದ ಅಣಬೆಗಳು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕಾಂಶದ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಫೈಬರ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳು. ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ನೂರಾರು ಜನ ಈ ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ವರದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಕಾರಿ ಅಣಬೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಮಾನಿಟಾ ಫಾಲೋಯಿಡಸ್ **(Amanita phalloides)** ಎಂಬ ಅಣಬೆ ತುಂಬಾ ವಿಷಕಾರಿ ಆಗಿದ್ದು, ‘ಡೆತ್ ಕ್ಯಾಪ್’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆ, ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಕಾಡು ಅಣಬೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು.

ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಮಂದಿ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು. ಹಳ್ಳಿ ಜನ ತಾವು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಮಾನ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಹಿಡಿದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ, ವಿಷಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಅಣಬೆಗಳಿಗೆ ಹುಳುಗಳು ಮುತ್ತೋದು ಹೆಚ್ಚು. ಮುಂಜಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಹುಳುಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡು ಭಕ್ಷಿಸಲಾರಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಕೋತಿಗಳೂ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಜತೆಗೆ ಈ ಅಣಬೆಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ.

ಕಲ್ಲಣಬೆ, ಹೆಗ್ಗಲ್ ಅಣಬೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಒಣ ಮಾವಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬಿಳಿ ಅಣಬೆ, ಕಾಡಿನ ಕರಿಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬಣ್ಣದ ಅಣಬೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬಟನ್ ಮಶ್ರೂಮ್ ರೀತಿಯ ಅಣಬೆ. ಈ ರುಚಿಕರ ಅಣಬೆಗಳ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲಿನ ಕಲ್ಲಲಾಂಬು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿಂಚುಮೂಡಿದಾಗಅದುವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಾದಾಗ ಈ ಸಾರಜನಕದ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿದ್ಯಮಾನದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಂಗಳೂರು ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಈ ಅಪರೂಪದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲಲಾಂಬು, ಅಲಂಬು ಅಥವಾ ಥಂಡರ್ ಮಶ್ರೂಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಡಿಲಿನ ಸಾರಜನಕವೇ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಇದಕ್ಕೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಯಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಣಬೆಗಳ ಗುರುತು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಅಣಬೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಈ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಟನ್ ಅಣಬೆ, ಆಯ್ಸ್ಟರ್ ಅಣಬೆ, ಶಿಟಾಕೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಟ್‌ಬೆಲ್ಲಾ ಅಣಬೆಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಈ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ■

ರುಚಿಕರ ಹೆಗ್ಗಲ್ ಅಣಬೆ ಹುತ್ತದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಏಕೆ?: ಅಣಬೆಗಳು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಪ್ರಭೇದದವು. ಗೆದ್ದಲುಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಗೂಡನ್ನು ರಚಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಳಿಗಳ ಫಾರ್ಮ್ ರಚಿಸುವ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ! ‘ಟರ್ಮಿಟೋಮೈಸಿಸ್’ ಎಂಬುದು ಲಿಯೋಫಿಲೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬೇಸಿಡಿಯೋಮೈಸೀಟ್ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಹೆಗ್ಗಲ್ ಅಣಬೆಗಳ ಕುಲವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ರುಚಿಕರವಾದ ಹೆಗ್ಗಲ್ ಅಣಬೆಗಳು ಹುತ್ತ ಮತ್ತು ಗೆದ್ದಲುಗಳ ಆವಾಸಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅಣಬೆಗಳ ಬೇರುಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂಬತ್ತು ಇಂಚಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೂಮೇಲ್ಮೈನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.