स्वादिष्ट और पौष्टिक कुकुरमुत्ते

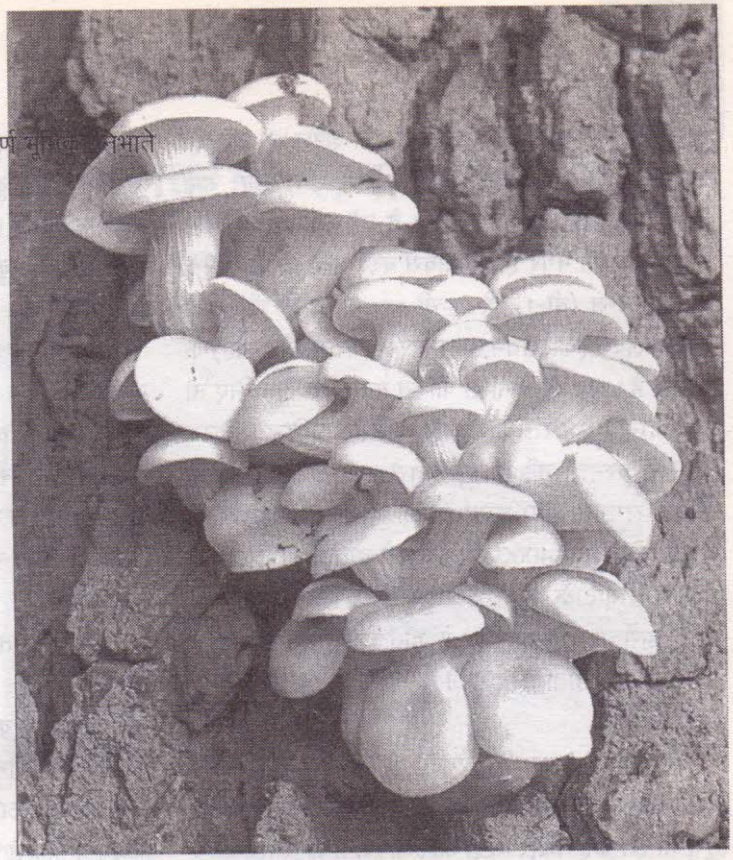
डॉ. डी. बालसुब्रमण्यन

हर मोहल्ले-बस्ती में कुछ लोग ऐसे होते हैं जो बहुत मददगार होते हैं। मगर उनका कोई ज़िक्र नहीं होता, सम्मान नहीं होता। ऐसा ही एक व्यक्ति हमारे मोहल्ले में है - किश्टैया। वह लगभग बीस बरसों से नियमित रूप से हमारे घर आता है। हर एक-दो महीने में वह आता है और सारे पुराने अखबार, पत्रिकाएं, खाली बोतलें, डिब्बे वगैरह ले जाता है। बदले में वह हमें पैसा भी देता है। ज़रा सोचिए, वह न आए तो क्या हाल होगा?

और सचमुच जब हम लोग कुछ महीने यू.एस. में रहे तब हमें उसकी कमी बहुत खलती थी। हमें हर महीने घर का सारा कबाड़ा छांटना होता था, उसे अलग-अलग पैक करना होता था - अखबार अलग, बोतलें अलग, डिब्बे अलग। फिर इन सबको लेकर हमें किसी ठोस कचरा रीसायक्लिंग सेंटर या अधिकृत घूरे पर ले जाना होता था। वहां हर चीज़ को उसके लिए निर्धारित कचरा पेटी में डालना होता था। और बदले में एक पाई नहीं मिलती थी, पेट्रोल और पार्किंग का खर्च अलग होता था। मुझे यकीन है कि कई सारे एन.आर.आई. किश्टैया को ग्रीन कार्ड दिलवाने के हक में होंगे।

पौधों की दुनिया में कुकुरमुत्ते किश्टैया हैं। कुकुरमुत्तों को लेकर तमाम किंवदंतियां हैं मगर वास्तव में ये धूल के फूल हैं। या अंग्रेज़ी में कुसुम नायर की प्रसिद्ध पुस्तक 'ब्लासम्स ऑफ डस्ट' का शीर्षक इन पर फिट बैठता है।

कुकुरमुत्ते तकनीकी रूप से जिस समूह में आते हैं उसे मृतोपजीवी या सैप्रोफाइट कहते हैं। यूनानी भाषा में सैप्रो का अर्थ है 'सड़ता हुआ' और फाइट का अर्थ है पौधा। कुकुरमुत्ते दरअसल एक किस्म की फफूंद हैं जो मृत लकड़ियों वगैरह पर नम जगहों पर उगते हैं। ये सड़ी-गली पत्तियों पर, पशुओं के गोबर पर, यानी हर तरह के कचरे पर उगते हैं। कुकुरमुत्ते बहुत कार्यक्षम होते हैं और खेतों व



जंगलों की भोजन शृंखला में एक महत्वपूर्ण मुकाम निभाते हैं। ये इस कचरे से ही अपने लिए पोषक तत्व हासिल कर लेते हैं। ज़ाहिर है ये स्वयं भी काफी पौष्टिक होते हैं।

कुकुरमुत्तों का राज़

हर जगह उग आने के कारण ही कुकुरमुत्तों को लेकर तमाम किस्म के किस्से और भ्रांतियां प्रचलित हैं। एक तरह से देखें तो यह 'सहवास दोष' है। कुकुरमुत्ते उस जगह के नाम पर बदनाम होते हैं जहां ये उगते हैं। भारत में कुछ लोगों का मानना है कि इन्हें खाना मांसाहार है। कुछ लोग इन्हें अशुभ भी मानते थे। दोनों ही गलत। इस मामले में इशफाक उल हसन की बात गौरतलब है। इशफाक उल हसन ने 'डाउन टु अर्थ' पत्रिका के 10 सितम्बर के अंक में लाजवाब काश्मीरी कुकुरमुत्तों (जिन्हें गुच्छी कहते हैं) के बारे में लिखा है कि यह नाम किसी लाजवाब पोशाक की याद दिलाता है मगर कहा जाता है कि काली चमड़ी वाला कोई व्यक्ति ही सही चीज़ को पहचानकर जंगल से ला सकता है। काश्मीर के मुख्य वन संरक्षक श्री वाडू का कहना है कि यह निरी बकवास है। वैसे गुच्छी बहुत कीमती है और इसे किसी प्रयोगशाला या ग्रीन हाउस में उगाना खासा मुश्किल है। जम्मू की क्षेत्रीय अनुसंधान प्रयोगाशाला की श्रीनगर शाखा के डॉ. ए.एस. शॉल का कहना तो यह है कि जो व्यक्ति इसे प्रयोगशाला में उगाकर दिखा दे उसे नोबल पुरस्कार मिलना चाहिए।

पुराने समय में मिस्र और चीन के लोग कुकरमुत्तों से परिचित थे। मिस्र के बादशाहों (फेरोहा) को ये कुकुरमुत्ते इतने कीमती लगते थे कि इन्हें शाही भोजन में स्थान दिया गया था। आम लोगों को कुकुरमुत्ते खाने की इजाज़त नहीं थी। हिन्दू, पारसी और प्रारंभिक यहूदी लोग मानते थे कि कुकुरमुत्ते 'देवी प्रेरणा' के स्रोत हैं। कुछ कुकुरमुत्तों (जैसे साइलोसाइब या लिबर्टी कैप और *एमेनिटा मस्केरिया* या फ्लाई एगेरिक) में नशीले पदार्थ पाए जाते हैं और इन्हें खाकर आप कल्पनालोक में पहुंच सकते हैं।

इस संदर्भ में एक मशहूर किस्सा है। यूनानी हीरो उलायसेस अपनी यात्राओं के किस्से बढ़ा-चढ़ाकर सुनाया करता था। ऐसा कहते हैं कि उसकी बहादुरी के सारे किस्से वास्तव में हवाई किले थे और ये किले उसने फ्लाई एगेरिक नाम के कुकुरमुत्ते खा-खाकर बनाए थे। देव डायनोसियस कुकुरमुत्तों को पवित्र मानता था और एक लेखक मार्शल ने कहा था - 'सोने चांदी से नफरत करना आसान है मगर कुकुरमुत्तों की दावत से इंकार करना आसान नहीं है।'

पौष्टिक और स्वादिष्ट भी

हमारा सौभाग्य है कि धीरे-धीरे हम कुकुरमुत्तों की खाने योग्य हज़ारों किस्में पहचानना सीख गए हैं। इनमें से 25 को तो अत्यंत पौष्टिक पाया गया है। इनमें कैलोरी कम

और प्रोटीन भरपूर है। ये सुपाच्य हैं और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करते हैं। इसके अलावा इनमें रेशा पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा में होता है जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। मगर इनकी सबसे बड़ी खूबी तो यह है कि ये विटामिन्स (बी-1, बी-2, बी-12, सी और डी) तथा खनिज लवण (कैल्शियम, फास्फोरस, जस्ता और लौह) के भण्डार हैं। खून की कमी से पीड़ित बढ़ते बच्चों के लिए तो ये वरदान हैं। भारत के बाज़ार में सबसे प्रचिलत किस्म बटन कुकुरमुत्तों की है। ये सबसे सस्ते भी हैं। इनकी कीमत लगभग 250 रुपए किलो है (जबकि काश्मीरी गुच्छी की कीमत 4000 रुपए किलो होती है)। कुछ पूर्वी देशों में शियाटाके कुकुरमुत्ते बहुत पसंद किए जाते हैं। ये चपटे, झुर्रीदार और गहरे रंग के होते हैं और इनके स्वाद में एक चटखारा होता है। इनकी कीमत 900 रुपए किलो के आसपास है।

हालांकि ये बटन कुकुरमुत्तों से थोड़े महंगे हैं मगर शियाटाके न सिर्फ पौष्टिक हैं बल्कि इनमें कई औषधीय गुण भी हैं। कई कैंसर केंद्रों और पोषण प्रयोगशालाओं में किए गए अनुसंधान से पता चलता है कि इनमें ऐसे पदार्थ पाए जाते हैं जो रक्तचाप, लिवर स्क्लेरोसिस आदि रोगों में मददगार होते हैं। इसके अलावा इनसे खून में कोलेस्ट्रॉल व लिपिड्स की मात्रा कम करने में भी सहायता मिलती है। ये शरीर की प्रतिरोध क्षमता बढ़ाते हैं और विभिन्न विटामिन्स व लवणों के अच्छे स्रोत हैं। और शियाटाके में लेंटिनैन जैसे पदार्थ हैं जो कैंसररोधी माने जाते हैं।

किचन में कुकुरमुत्तों का प्रवेश सेहत के लिहाज़ से बहुत फायदेमंद होगा, हालांकि शायद थोड़ा खर्चीला साबित हो। वैसे भी कुकुरमुत्ते प्राचीन काल से ही भारतीय भोजन के अंग रहे हैं।

एक समय था जब होटल में खाने पर नाक-भौं सिकोड़ी जाती थी। मुझे याद है कि एक बार हमने गांव के एक पुजारी के लड़के को इसी बात पर ब्लैकमेल किया था कि उसने होटल पर बैठकर कॉफी पीने की 'धृष्टता' की थी। तब पोंगापंथ का बोलबाला था। दादी मां ने लहसून, चुकंदर और कुछ अन्य सब्जियों को फिरंगी व वर्जित घोषित कर दिया था।

उस समय तमिलनाडु में गेहूं खाना आम बात नहीं थी। उत्तरी भारत के लोग दक्षिण के लोगों को इडली, डोसा और वड़ा वाला कहते थे। आज हम काफी फासला तय कर चुके हैं। सोयाबीन और सोयाबीन की बड़ी व दूध का भारत में पदार्पण 1950 के दशक में हुआ था। आज ये हमारे भोजन के हिस्से हैं। डोसा और वड़ा अब अखिल भारतीय हो चुके हैं। हम आज चीज़ खाते हैं, गोभी मान्चुरियन, पिज़ा खाते हैं और तथाकथित फैमिली ढाबों में दावतें उड़ाते हैं। तो कुकुरमुत्तों को अपने किचन में लाने में कोई अड़चन नहीं होनी चाहिए। चाहें तो उन्हें मशरूम कह लें, मगर जो इसमें हिचकेंगे, उन्हें पता नहीं कि वे किस चीज़ से महरूम हैं। ***(स्रोत फीचर्स)***

स्रोत के ग्राहक बनें, बनाएं

सदस्यता शुल्क कृपया एकलव्य, भोपाल के नाम बने ड्राफ्ट या मनीऑर्डर से

एकलव्य, ई-7/ एच.आई.जी. 453, अरेरा कॉलोनी, भोपाल (म.प्र.) 462 016

के पते पर भेजें।