අපෙන් ගිලිහෙන අපේ ආහාර

එත්මන් කාර්යබහුල අධිවේගී ජීවන රටාව තුළ ඔබ අපි සැවොම fast food නැතහොත් ක්ෂණික ආහාර වෙත නැඹුරුවක් දක්වන්නා සේම එහි රසයට ලොල් බවක් දක්වනවා. නමුත් දීර්ඝ කාලීනව මෙම ආහාර අනුභවය හේතු කොටගෙන විවිධ අතුරු ආබාධයන්ට ලක්විය හැකි බව අද වන විට සොයාගෙන තිබෙන කරුණක්. විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව, අධික තරබාරුව, හෘද රෝග, පිළිකා වැනි බොහොමයක් බෝනොවන රෝග සඳහා හේතුව මෙම ආහාර අධික ලෙස පරිභෝජනය කිරීම බව ඇතැම් වෛද්‍ය පර්යේෂණ මඟින් තහවුරු කර තිබෙනවා.

වර්තමාන තත්ත්වය එසේ වුව ද දුරාතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ රසනහර පිනවන්නට සමත් වූ ඖෂධීය හා පෝෂණීය ගුණයෙන් උසස්ගණයෙහිලා සැලකිය හැකි විවිධ අහාර වර්ග රැසක් තිබූ බව ඉතිහාසගත සාක්ෂි මගින් අපට සොයාගත හැකිවෙනවා. නමුත් මෙම ආහාර සකස්කර ගැනීම සඳහා කාලවේලාව මදවීම හෝ මෙම ආහාර සම්බන්ධව ඇති අඩු දැනුම නිසා හෝ ඇතැම් ආහාර රටේ විශේෂිත ප්‍රදේශ සඳහා පමණක් සීමාවී තිබීම නිසා හෝ ක්‍රමයෙන් මෙම ආහාර වර්ග අපේ ආහාර පරිභෝජන රටාවෙන් දුරස්වෙමින් පවතිනවා. මෙම තත්ත්වය වැඩිදියුණුවීමට තවත් හේතුවක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ මෙවැනි ආහාර වර්ග සකසා ගැනීම සඳහා ආධාර වන ශාකයන්ගේ ගහණය සහ ව්‍යාප්තිය අඩුමට්ටමක පැවතීමයි.

කහට මල්

Lecythidaceae පවුලට අයත් කහට ශාකය (*Careya arborea*) ඉන්දියාවේ ස්වභාවිකව වැඩෙන අතර ශ්‍රී ලංකාව, ඇෆ්ගනිස්ථානය, චීනය ආදී රටවල ද දක්නට ලැබෙනවා. Slow Match Tree, Ceylon oak, Wild guava ලෙස ද හඳුන්වන කහට ගස අඩි 45 ක් පමණ උසට වැඩෙන පතනශීලී ශාකයක් ලෙස සලකනු ලබනවා.

කහට ශාකයේ නොපිපුණු ළපටි පුෂ්ප භාවිත කරමින් ඉතා රසවත් ව්‍යංජනයක් පිළියෙළ කරගත හැකි අතර මෙම ව්‍යංජනය බලංගොඩ ප්‍රදේශයේ ජනතාව අතර ඉතා ප්‍රචලිතවූවක්. නොඉහිරුණ

නමුත් තරමක් වර්ධනය වූ පුෂ්ප මේ සඳහා භාවිත කරනු ලබනවා.

තෝරාගත් පුෂ්පවල පෙති හා මණිපත්‍ර ඉවත්කර එහි ජායාංගී කොටස එනම් ඩිම්බ කෝෂය ගොරකා සහ ලුණු දමා තැම්බීම සිදුකරනු ලබනවා. හොඳින් තැම්බුණු පසු ජලය පෙරා ඉවත් කර අවශ්‍ය පරිදි තුනපහ සහ ලුණු යොදා එයට පොල්කිරිද එකතුකර පිස, තෙම්පරාදු කරගැනීමෙන් රසවත් ව්‍යංජනයක් සේ පිළියෙළ කරගත හැකියි. කහට ගතිය වැඩිවීම නිසා සෑම ගසකම ගෙඩි ආහාරයට
ගත නොහැකි බවට විශ්වාස කෙරෙන නිසා තෝරාගත් ශාකවල පුෂ්ප පමණක් ආහාර සඳහා යොදාගනු ලබනවා. මල් හටගන්නා අප්‍රේල් සිට ජූනි දක්වා වන කාලය කහටමල් වාරය ලෙස සැලකෙනවා. එසේම මෙම කාලයේ දී බලංගොඩ ප්‍රදේශයේ වෙළඳපළවල සුලභව කහටමල් මිළදී ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා. කහටගෙඩි ව්‍යංජනය ලෙස ව්‍යවහාර වුව ද සැබවින්ම මෙම ව්‍යංජනය පිළියෙළ කිරීම සඳහා යොදා ගන්නේ කහට ගසේ පුෂ්පයයි.

නෙළුම් බීජ

ආසියානු සම්භවයක් ඇතැයි සලකනු ලබන Nymphaeaceae පවුලට අයත් නෙළුම් (*Nelumbo nucifera*) එහෙමත් නැත්නම් Lotus ශාකයේ පුෂ්පය ඉන්දියාවේ සහ වියට්නාමයේ ජාතික පුෂ්පය ලෙස ද සලකනු ලබනවා.

ජලජ පැළෑටියක් වන නෙළුම් මෙරට වැව් ආශ්‍රිත වියළි කලාපීය ප්‍රදේශ වල බහුලව දක්නට ලැබෙන අතර රතු හා සුදු නෙළුම් යන දෙවර්ගයම පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍ය සේ සලකනු ලබනවා. නෙළුම් ශාකයේ පුෂ්ප, බීජ, ළපටි පත්‍ර හා රෛසෝමය (අලය) ආහාරයට ගැනීම සිදුකරනු ලබනවා. නෙළුම් අල ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර ඉතා ප්‍රචලිත ආහාරයක් වුවත් නෙළුම් බීජ එතරම් ප්‍රචලිත ආහාරයක් සේ සලකනු නොලබන්නක්. නමුත් නැගෙනහිර ආසියාතික රටවල ආහාර පරිබෝජන

රටාව සමඟ නෙළුම් බීජ දැඩි ලෙස බද්ධව පවතින අතර දකුණු චීනය, ඉන්දියාව, පකිස්ථානය, තායිලන්තය ආදී රටවල විවිධ අයුරින් සකසන ලද නෙළුම් බීජ ආහාරයට ගනු ලබනවා. දකුණු චීනයේ නෙළුම් බීජ (*lianzi*) ප්‍රධාන නිෂ්පාදනයක් වන්නාසේම මෙම බීජ රෝස් කිරීම මගින් සෘජුවම ආහාරයට ගනු ලබනවා. තවද සලාද හා සුප් සෑදීම, රසකැවිලි සෑදීම, මස් හා රතු බෝංචි ඇට සමඟ පිසීම සඳහාත් භාවිතා කරනු ලබනවා. නව වසරේදී නෙළුම් බීජ සහිත ආහාර ගැනීම ළමයින්ට වාසනාව ගෙන ඒමට සමත්වෙතැයි ද චීන ජාතිකයන් අතර විශ්වාසයක් පවතිනවා. තායිලන්තයේ, නෙළුම් බීජ ඒවා අඩංගු ඵලය සමග තම්බා මහා මාර්ග අසල වෙළඳසැල් වල (Street food) අලෙවියට තබා ඇති අතර එය එරටට පැමිණෙන විදේශිකයන්ගේ ද ප්‍රියජනක ආහාරයක් සේ සැලකෙනවා.
අපේ රටේ වැව් ගම්මාන ආශ්‍රිත ජනයා නෙළුම් බීජ ආහාරයට එක්කරගනු ලබනවා. නෙළුම් මල් පරවීමෙන් පසු හටගන්නා ඵලයේ අන්තර්ගත බීජ ආහාරයට ගන්නා අතර මෙම බීජ සහිත ඵලය නෙළුම් බට්ටන් ලෙස ග්‍රාමීයව හඳුන්වනු ලබනවා. බීජ තුළ අන්තර්ගත බීජ පත්‍ර හේතුවෙන් තරමක් තිත්ත රසයෙන් යුතු වන අතර අධිකව ආහාරයට එක්කර ගැනීම හේතුවෙන් සුළු මත් ගතියක් ද ඇතිවිය හැකි බව විශ්වාස කෙරෙනවා.

නෙළුම් බීජ රසවත් ව්‍යංජනයක් ලෙස සකස් කරගැනීමට අපේ රටේ ඇතැම් ප්‍රදේශ වල ජනයා සතුව මනා දැනුමක් පවතිනවා. මෙහිදී පළමුවෙන්ම මනා ලෙස මේරූ නෙළුම් බීජ හොඳින් තම්බා ගැනීම සිදුකළ යුතු අතර ඉන් අනතුරුව බීජය දෙපලු නොවන පරිද්දෙන් බීජාවරණය (පොත්ත) සහ බීජ පත්‍ර පහසුවෙන් ඉවත්කර ගැනීම සිදුකළ යුතු වෙනවා. එලෙස සකස් කර ගත් නෙළුම් බීජ, කජු ව්‍යංජනය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන තුනපහ මිශ්‍රණයන් යොදා පිසගැනීම මගින් කජු මෙන් රසවත් බවින් යුතු ව්‍යංජනයක් සකස් කර ගත හැකිවෙනවා.

එමෙන්ම වියළි නෙළුම් බීජ භාවිත කරමින් නෙළුම් බත් පිසගැනීමේ හැකියාවක් ද පවතිනවා. මෙහිදී මුලින්ම වියළි නෙළුම් බීජ වංගෙඩියක් ආධාරයෙන් කොටා බීජ පත්‍ර සහ කළු පැහැති බීජාවරණ කොටස් ඉවත්කර ගතයුතු වෙනවා. මෙලෙස සකස් කර ගන්නා ලද නෙළුම් බීජ කැබලි පැය එකක් දෙකක් පමණ ජලයේ පොඟවා ගැනීමෙන් පසු කැකුළු හාල් සමඟ මිශ්‍රකර සාමාන්‍ය අයුරින් බත් පිස ගැනීම කළ හැකි මෙන්ම පොල්කිරි සහ ලුණු යොදා කිරිබත් ලෙස ද පිළියෙළ කර ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා. කෙසේ වුවත් මෙම නෙළුම් බීජ මිශ්‍ර බත් යම් තරමක මත් ගතියක් ඇති කරන බැවින් ආහාරයට ගතයුත්තේ සුළු ප්‍රමාණයක් පමණක් බව අමතක නොකළයුතු කරුණක් වෙනවා.

පෝෂණීය ගුණය සැලකීමේදී නෙළුම් බීජ ග්‍රෑම් සියයක ශක්තිය කිලෝකැලරි 350 ක් ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 63 - 68 ක් ද ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 17 - 18 ක් ද මේදය ග්‍රෑම් 1.2 - 2.5 ක් ද ජලය 13% ක් ද අන්තර්ගත බවද ඊට අමතරව සෝඩියම්, පොටැසියම්, කැල්සියම්, පොස්පරස් ආදී ඛණිජ වර්ග ද අන්තර්ගත වන බවද සොයාගෙන තිබෙනවා.

නමුත් වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින වැව් පද්ධති පිළිසකර කිරීමත්, අලෙවියට නෙලුම් මල් කැඩීමත් තිබෙන නෙලුම් බීජ කඩාගැනීමේ අපහසුතාවය නිසාත් වෙළඳපළට ඒවා නොපැමිණෙයි. මෙවැනි හේතූන් නිසා බොහෝ දෙනකු නෙලුම් බීජ ආහාරයක් ලෙස පරිභෝජනය කළ හැකි බව නොදන්නා කරුණකි.

කෙසේ වුවද නෙළුම් බීජ ආහාරයට එක්කර ගැනීම වකුගඩු රෝග, පාචනය ආදී රෝග සඳහා ගුණදායක බව සොයාගෙන ඇති අතර නෙළුම් බීජ ආහාරමය වශයෙන් වැදගත්වනවාට වඩා ඖෂධීය වශයෙන් වඩා ගුණදායක බව ද අනාවරණය කරගෙන ඇත.

මඩු

Cycadaceae පවුලට අයත් මඩු (*Cycas circinalis*) ශ්‍රී ලංකාවේ වනාන්තර හා ගෙවතු ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබෙන සදාහරිත ශාකයක්. මීටර් 3.5 ක් පමණ උසට වැඩෙන අඩු වර්ධන වේගයක් සහිත මඩු ද්විගෘහි ශාකයක් සේ සලකනු ලබනවා. මඩු ශාක වල ජායාංගි හා පුමාංගි ශාක වෙන වෙනම පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි වෙනවා. සරු බීජ ලබාගැනීම සඳහා ජායාංගි සහ පුමාංගි ශාක දෙවර්ගයම වගා කළ යුතුවන අතර, ජායාංගි ගසේ හටගන්නා ජායාංගි පුෂ්ප කෘමීන් මඟින් හෝ සුළඟ මඟින් පරාගණය වීමෙන් සරු බවින් යුතු මඩු බීජ හට ගැනීම සිදුවෙනවා. හොඳින් පැසුනු මෙවැනි බීජ මගින් මඩු පිටි ලබාගැනීම සිදුකරනවා.

නෙලාගන්නා ලද පැසුන අළුත් මඩු බීජ අමුවෙන් විෂ සහිත බව පැවසෙන අතර මඩු බීජ වල බීජාවරණය ඉවත්කර කුඩා පෙති ලෙස කපා හොඳින් වියළා නැවත මිනිත්තු කිහිපයක් ජලයේ ගිල්වා වියළීම මඟින් විෂ ගතිය ඉවත්වන බවට සාමාන්‍ය පිළිගැනීම වෙනවා. එලෙස සකසා ගත් මඩු බීජ කුඩුකර පිටි ලබාගන්නා අතර එම මඩුපිටි මඟින් පිට්ටු සකස්කර ගැනීම සිදුකරනු ලබනවා. සකසා ගන්නා ලද මඩුපිටි කොටස් එකකට හාල්පිටි කොටස් දෙකක් ද පොල් හා ලුණු අවශ්‍ය පමණ ද මිශ්‍රකර සාමාන්‍ය පිට්ටු සාදන ක්‍රමවේදයටම ජලය යොදමින් කැට සාදාගැනීම, එහෙමත් නැත්නම් මල්කර පිටි මිශ්‍රණය සකසා ගැනීම කළයුතු වෙනවා. මෙම මිශ්‍රණය පිට්ටු බම්බුවේ තම්බාගැනීම මඟින් මඩුපිට්ටු සකසා ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා.

නමුත් වඩා රසවත් වන්නේ එම පිටි මිශ්‍රණයම භාවිත කර කොස් කොළ ගොටුවක පිටි මිශ්‍රණය හා පැණිපොල් ලෙස ස්ථර 02 කට යොදා ගනිමින් හුමාලයෙන් තම්බා සකස්කර ගත් විටය. මෙම ක්‍රමය අතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලාංකිකයින් මඩු පිට්ටු සැකසීමට භාවිත කළ ක්‍රමවේදය ලෙස කිවහැකියි.

කුමන අයුරින් පිළියෙළ කළ ද මඩුපිට්ටු ඉතා අධිකව ආහාරයට ගැනීම මඟින් මත් බව, වමනය වැනි තත්ත්ව ඇතිවීමේ හැකියාවක් ඇත. එසේ වුවද

මෙය ඉතා ප්‍රණීත එමෙන්ම ගුණදායක ආහාරයක් සේ සැලකෙන්නක්. මක්නිසාද, මඩු දළු ව්‍යංජනය සේම මඩුපිටි මගින් සකසනු ලබන මඩු පිට්ටු අර්ශස් රෝගයට ගුණදායක බව සාමාන්‍ය පිළිගැනීමක් ලෙස පවතින හෙයිනි.

මඩු ශාක ඵලදැරීමට විශාල කාලයක් ගතවීමත් මඩුගස් ගහණය අඩුවීමත්, සරු මඩුබීජ හටගැනීම සඳහා ජායාංගී හා පුමාංගී ශාක දෙවර්ගයම අවශ්‍ය වීමත් යන සාධකයන් නිසා මඩු පිට්ටු ද අපෙන් ගිලිහී යමින් පවතින රසවත් දේශීය ආහාරයක් බව කිවයුතුය.

හල්

Dipterocarpaceae පවුලට අයත් හල් (*Vateria copallifera*) ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික, සදාහරිත වනාන්තර ශාකයක් වන අතර මීටර් හයසියය දක්වා වන පහත් බිම් වල ගංගා ඇළ දොළ ආශ්‍රිතව වැඩෙන විශාල ශාකයකි. මෙහි ඵල තිත්ත රසයෙන් යුතු වෙනවා. නමුත් හල්ගස් වැවෙන ප්‍රදේශ වල ජනයා හල් ගෙඩි එකතු කර විවිධ රසවත් ආහාර සකස්කර ගැනීමට අතීතයේ සිටම පුරුදු පුහුණු වී සිටියා. එහිදී විශේෂයෙන්ම මෙම ගෙඩි වල පිටි භාවිත කර හැලප, පිට්ටු ආදිය සකස් කරගනු ලැබුවා. හල් පිට්ටු සෑදීම සඳහා හොඳින් පැසුනු හල් ගෙඩි භාවිතා කරන අතර මෙම ගෙඩි වල ලෙල්ල ඉවත් කර ග්‍රේටරයකින් හෝ හිරමණයක ආධාරයෙන් ගා ගැනීම සිදුකරගත යුතු වේ. මෙම හල් මදය තිත්ත ගතියෙන් යුතු වන අතර ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර මෙම තිත්ත රසය ඉවත්කර ගතයුතු වෙනවා. මේ සඳහා ගා ගන්නා ලද හල් මදය පිරිසිදු රෙදිකඩක ඔතා ළිඳක හෝ පිරිසිදු ජලය සහිත ගලායන දියපහරක ගැටගැසීම සිදු කළයුතු වෙනවා. එසේ තබා දිනකට පසු මෙම හල් පිටි ආහාර සෑදීම සඳහා භාවිත කිරීමේ හැකියාව පවතිනවා. මෙලෙස තිත්ත ගතිය ඉවත්කර සකසා ගන්නා ලද හල්පිටි භාවිතකර සාමාන්‍ය අයුරින් පිට්ටු සකසාගත හැකි වෙනවා.

වල් දෙල්

වල් දෙල්, බැඳි දෙල්, කැළෑ දෙල්, සිංහල දෙල් ලෙස හඳුන්වනු ලබන මෙම ගස (*Artocarpus nobilis*) Moraceae පවුලට අයත් වන අතර, Bread fruit ලෙස ඉංග්‍රීසි බසින් හඳුන්වනු ලබනවා. වල්දෙල් ගසේ පැසුණු ඵල සහ බීජ අතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලාංකිකයන් ප්‍රිය කළ ආහාර සේ සැලකෙනවා. විශේෂයෙන්ම බඳින ලද වල්දෙල් බීජ වසර 2500 කට පෙර අතීතයේ සිටම මෙරට වැසියන් ආහාරයට ගනු ලැබූ බවට සාධක හමුව ඇතැයි පැවසෙනවා. වල්දෙල් බීජ ඇඳුම රෝගීන්ට සුදුසු සේ සලකනු ලබන අතර මෙම බීජ මගින්

සාදාගනු ලබන තෙල් දේශීය වෙදකමේදී භාවිත කරනු ලබන බවත් පැවසෙනවා. හොඳින් වියළන ලද වල්දෙල් බීජ වියළි සිසිල් ස්ථානයක දීර්ඝ කාලයක් සුරක්ෂිතව තබාගැනීමේ හැකියාවක් පවතින බව සොයාගෙන තිබෙනවා.

වල් දෙල්, මැල්ලුමක් ලෙසත් ව්‍යංජනයක් ලෙසත් රසවත්ව සකසා ගත හැකියි. පළමුව ලපටි හෝ හොඳින් පැසුණු ඵලවල පිට කටුව, මැද නාරටිය (නහලු) හා බීජ ඉවත්කර මදුළු සහ ඉරි සිහින්ව ලියාගනු ලබනවා. ඉන්පසුව බීජවල බීජාවරණ ද ඉවත් කර එම බීජ, සිහින්ව ලියාගත් මදුළු සහ ඉරි සමඟ මිශ්‍ර කර පොල් සහ අනෙකුත් මැල්ලුම් වර්ග සෑදීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන ද්‍රව්‍ය යොදා මැල්ලුම් ලෙස සකසා ගතහැකි වෙනවා. මෙම මැල්ලුම තෙල් ගතියෙන් යුතු වන බැවින් සාමාන්‍යයෙන් තෙම්පරාදු නොකර සිටීමට මෙය පිළියෙළකරන ජනතාව පුරුදු වී සිටිනවා. එසේම හොඳින් පැසුණු ඵලවල මදුළු සහ බීජ පොල් කිරි යොදා කිරිකොස් පිළියෙළ කරන අයුරින් පිසගැනීම හෝ තෙම්පරාදු කරගැනීම සිදුකළ හැකි අතර එය ද ඉතාමත් ප්‍රියජනක රසයකින් යුතු ආහාරයක් මෙන් සලකනු ලබනවා.

තව ද ඉදුණු ගෙඩි වල බීජ වෙන්කරගෙන කබලේ බැදගත් විට, ආමන්ඩ් වැනි විදේශීය බීජ වලට වඩා රසවත් බැවින් වැඩි ආහාරයක් ලෙස සලකනවා.

නමුත් මෙය පිළියෙළ කරගැනීම සඳහා ඉතා වැඩි කාලයක් හා ශ්‍රමයක් වැයකළ යුතු බැවින් ක්‍රමක්‍රමයෙන් සමාජයෙන් ගිලිහී යන තත්වයට පත්වී තිබෙන ආහාරයක් සේ සැලකිය යුතු වෙනවා. එමෙන්ම විශාලව වැඩෙන වල්දෙල් ශාකය කුඩා ඉඩම් වල වගාකරගත නොහැකිවීමත් වනාන්තර විනාශයත් නිසා වල් දෙල් ශාකයේ බහුලතාවය අඩුවන අතරම එය ආහාරයක් ලෙස සකසා ගැනීමට ඇති අවකාශය අහුරාලීමට සමත් වී තිබෙනවා.

කිතුල්

Caryota urens ලෙස උද්භිත විද්‍යාත්මකව හඳුන්වන කිතුල් ශාකය Arecaceae හෙවත් Palmae පවුලට අයත් ශාකයකි.

පෙර රජ දවස විසූ රජවරුන්ගේ ආහාර වේලෙහි කිතුල් ගසේ පිටි වලින් සකසන ලද කිතුල් තලප සුවිශේෂී ආහාරයක් ලෙස අඩංගුව තිබූ බව පැවසෙන අතර එක්දහස් අටසිය තිහේ පමණ ඇතිවූ දුර්භික්ෂ සමයක ද කිතුල් පිටි බහුලව භාවිත කරන ලද බවට සාධක ඇතැයි ද පැවසෙනවා. කිතුල් පිටි තලප සෑදීමට අමතරව කැඳ, පිට්ටු, අළුවා ආදිය සෑදීම සඳහාද, ආප්ප සෑදීමේදී ද යොදාගැනෙනවා.

හොඳින් මෝරන ලද කිතුල් ගස් මල් පිපීමට පෙර කපා ගැනීමෙන් පසු කිතුල් ගසේ බඩය කැබලි කර වංගෙඩියේ ලා මෝල්ගස් වලින් හොඳින් කොටාගනු ලබනවා. ඉන්පසු පිරිසිදු මුට්ටියක කටේ රෙදිකඩක් බැඳ, හොඳින් කොටාගත් කිතුල් බඩ ජලය සමග මිශ්‍ර

කර ඒ මතට දමා පෙරීමට සලස්වනු ලබනවා. එවිට මුට්ටියේ කිතුල් පිටි අවක්ෂේප වීම සිදුවෙනවා. නැතහොත් වනේ කොටන ලද කිතුල් ගසේ බඩය පිරිසිදු ජලයට දමා තැබීමෙන් පසු පිටි අවක්ෂේප වන අතර අමු පිටිවියළා භාවිතයට ගැනීම සිදුකරනු ලබනවා. මෙම පිටි දිගු කලක් හානි නොවී තබාගත හැකි අතර මෙම පිටි කිතුල් තලප, කැඳ ආදිය සෑදීමට යෝග්‍ය වෙනවා.

කිතුල් පිටිවල ඖෂධීය ගුණ ඇති බවත් දේශිය වෙදකමේදී අම්ලපිත්ත රෝගය ඉරුවාරුදය ආදී රෝග සඳහා ගුණදායක බවත් පැවසෙනවා. එසේම කිතුල් ස්වභාවිකව වැඩෙන ශාකයක් වන බැවින් කෘතිම රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් තොර සේ සලකනු ලබනවා. මෙම හේතුව නිසාම කිතුල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සියල්ලක්ම පාහේ කාබනික ආහාර සේ සලකනු ලබනවා.

කිරල

කඩොලාන ශාක පරිසර වල දක්නට ලැබෙන කිරල හෙවත් කිරිල්ල *Sonaratia caseolaris* ලෙස හඳුන්වනු ලබන අතර Lythraceae පවුලට අයත් ශාකයක් වෙනවා. එසේම Mangrove Applefyda Crabapple Mangrove ලෙසද හඳුන්වනු ලබනවා. මෙහි ඵල සහ පත්‍ර ආහාරමය වශයෙන් වැදගත් සේ සලකනු ලබන අතර විශේෂයෙන්ම කිරල ගෙඩි වල පල්පය ගෙන ජලය, පොල්කිරි සහ සීනි හා රස අනුව ලුණු දමා රසවත් පානයක් ලෙසද සකස්කරගනු ලබනවා.

හොඳින් පැසුණු හානි නොවූ කිරල ගෙඩි දින 2 - 4 දක්වා කාලයක් හොඳ තත්වයෙන් තබාගැනීමේ හැකියාවක් පවතිනවා. එසේ වුවත් සෑම කිරල ගෙඩියකම පාහේ පණුවන් ඇතැයි සැලකෙන නිසා කිරල බීම සාදා ගැනීමේදී පළමුව කිරල ගෙඩි දෙකට කපා බඳුනකට දමා මෙම පණුවන් සිටීදැයි හොඳින් පරික්ෂා කළ යුතු වෙනවා. එසේ පරීක්‍ෂාකර එම පණුවන් ඉවත් කිරීම කළයුතු අතර පසුව උණුකර නිවාගත් ජලය යොදාගනිමින් හොඳින් ඇඟිලි වලින් පොඩිකර මෙම පල්පය ඉවත්කර ගතයුතු වෙනවා. ඉන්පසු බීජ පොඩි නොවන පරිදි පොල්කිරි සීනි සහ ලුණු දමා හොඳින් කැලතීම සිදුකරනවා. මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සලකා බැලිය යුතු කරුණු ලෙස ඵලාවරණය සහ බීජ කිරල පානයට එක් නොවන පරිදි සකසා ගැනීම කළයුතු වෙනවා. මෙය බ්ලෙන්ඩ් කිරීම නොකළ යුතු අතර එසේ කළහොත් බීජ පොඩිවීම නිසා තිත්ත රසක් ඇතිවිය හැකි වෙනවා. එසේම සැකසීමට පෙර අත් හොඳින් පිරිසිදු කරගැනීම ද ඉතා වැදගත්. මෙම කිරල පානය ඉතා ඉහළ තත්ත්වයේ ඖෂධීය ගුණයෙන් යුතු බව පැවසෙනවා. මෙහි ශරීරය සිසිල් කිරීමේ සහ විෂ හරණය කිරීමේ ගුණයක් ද ඇතැයි පැවසෙන අතර, මෙම පානය උදරාශ්‍රිත රෝග

සමනය කිරීමටද අධිරුධිර පීඩනය සඳහාද සුදුසු යැයි සලකනු ලබනවා.

මීට අමතරව,

කැරන් කොකු (*Acrostichum aureum*) **ව්‍යංජනය, තැල් කොළ** (*Ipomoea marginata*) **ඇඹුල**

ගොනික (*Hoya Ovalifolia*) **කැඳ සහ මැල්ලුම**

(ගොනික කැඳ අස්ථි රෝග සහ පිට කොන්දේ වේදනා සමනය කෙරෙහි මෙන්ම තැල්ම සඳහා සුදුසු බව ද පැවසෙනවා)

තෙබු (*Costus speciosus*) **කොළ මැල්ලුම**

(තෙබු කොළ මඟින් රුධිරගත සීනි මට්ටම පහත හෙලීමට හැකි බව සොයාගෙන ඇති අතර එනිසා දියවැඩියා රෝගීන්ට යෝග්‍ය බව ද ප්‍රකට කරුණක්)

තවද,

කැබල්ල (*Aporosa lindleyana*) **දළු**

මැල්ල (*Olax zeylanica*) **කොළ සහ දළු ව්‍යංජනය,**

වියළන ලද බත් සහ අවුකොස් වලින් සාදනු ලබන

අග්ගලා, වැලි කොස් ඇට, කළු පොල් මාළුව

වැනි ඉතා රසවත් ආහාර පාන කාලයත් සමගම ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වට්ටෝරු තුළින් දැන හෝ නොදැන ඉවත්වෙමින් පවතිනවා.

ශාකමය ආහාර එකතුවක් සේ සැලකිය හැකි මෙම ආහාර රසවත් බවින් මෙන්ම ගුණාත්මක බවින් ද ඉහළ තැනක් හිමිකර ගෙන තිබූ අතර එම ස්ථානය ක්ෂණික ආහාර පාන වෙත හිමිව තිබීම පිළිබඳව අප දෙවරක් සිතාබැලිය යුතු නොවේද ?

ගොනික

තෙබු

තැල් කොළ

කැබැල්ල

කැරන් කොකු

අන්තර්ජාලය පොතපත සහ ජනවහර ඇසුරිනි

පී. එම්. ඩී. මුණසිංහ

සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (සංවර්ධන), ශ්‍රී ලංකා, කෘෂිකර්ම විද්‍යාලය, පැල්වෙහෙර