

ගෙවත්තට හැකිවම බැරි - මුළුතැන්ගෙට රස ගෙන රසකාරකය - බිලිං

වර්තමානයේ ගෙවත්තක පැවතිය යුතුම ශාකයක් ගෙවත්තෙන් ඇත්ව යමින් තිබේ. ගෙවතු වගාව පිළිබඳ උනන්දුවක් දක්වන පිරිසකගේ අවධානයෙන් පවා ගිලිහී යමින් තිබෙන මෙම සුවිශේෂී ශාකය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමට මේ සුදුසුම කාලයයි.

ශ්‍රී ලාංකික ගෘහනියට නැතිවම බැරි රස කාරකයක් සපයන, ඖෂධීය ගුණ සපිරි ශාකයක් ලෙස බිලිං ශාකය හැඳින්විය හැකිය. අවාසනාවකට බිලිං ශාකයට හිමිකැන ගෙවත්ත තුළ නොලැබී ගොස් තිබේ. එබැවින්, මෙම ශාකයේ ඇති වටිනාකම් පිළිබඳව සොයා බැලිය යුතු ය.

බිලිං ශාකයේ නිජභූමිය ලෙස සැලකෙන්නේ මොලොක්කාව (Moluccas) යි. කෙසේ වෙතත්, පෙරදිග රටවලට හුරු-පුරුදු විශේෂයෙන්ම ඉන්දියාව හා ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවල ජන ජීවිතයට සම්ප ශාකයක් ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකිය. මෙහි එළය පෙරදිග ලෝකයේ බොහෝමයක් රටවල විවිධ වූ අවශ්‍යතා සඳහා යොදා ගැනෙයි.

උද්භිද විද්‍යානුකූලව බිලිං ශාකය හැඳින්වෙන්නේ ඔක්ස්ලිඩාසේ (Oxalidaceae) ශාක කුලයට අයත් ඇවරෝ බිලිම්බි (Averrhoe bilimbi) යනුවෙනි. විශේෂයෙන්ම, පහතරට තෙත් කලාපයේ සාරවත්ව වැඩෙන අතර කාමරංගා පවුලට ඥාති සම්බන්ධතාවයක් ඇති ශාකයක් ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය. බිලිං ගස, කුෂ්කම්බර් ට්‍රී (Cucumber tree) යනුවෙන් පමණක් නොව බිලිං බිලිං යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලබයි ද්‍රවිඩ භාෂාවෙන් බිලිං කායි ලෙසින් ව්‍යවහාර වේ.

සාමාන්‍යයෙන් මීටර් 10ක් පමණ උසට කේතු ආකාරයෙන් වැඩෙන බිලිං ගසෙහි අතු පතර පළල්ව විහිදෙයි. මේ නිසා සිසිල් සෙවනක් සැලසෙයි. බිලිං පත්‍රයක් සෙ.මී. 30-35 ක් පමණ දිගු, මැද තාරටියක දෙපසෙහි යුගල වශයෙන් පිහිටයි. තාරටියෙහි දිග ප්‍රමාණය මත පත්‍ර ප්‍රමාණය/සංඛ්‍යාව රඳා පවතී. සාමාන්‍යයෙන් පත්‍රයක දිග සෙ.මී. 8-9 ක් පමණ ද

පළල සෙ.මී. 2-3 ක් පමණ ද වේ. තවදුරටත් මෙම ශාකයෙහි දක්නට ලැබෙන විශේෂත්වයක් වන්නේ රාත්‍රී කාලයෙහි පත්‍ර හැකිලීමේ ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කිරීමයි.

බිලිං ගසෙහි උසට සාපේක්ෂව සාමාන්‍යයෙන් මුල් කොටස තරමක් මහත් වූ ස්වරූපයක් පෙන්නුම් කරයි. මෙම ශාකයෙහි මල් හට ගන්නේ කඳේ මූල සිට අගට ය. ඇතැම් විට හොඳට මෝරා වැඩුන අතු වල ද එල හට ගැනීම සිදු වේ.

බිලිං මල ඉතා ආකර්ශනීය ය. මලක් වෙන්ව ගෙන විමසා බැලීමේ දී එහි විචිත්‍රත්වය වටහා ගැනීම අපහසු නොවේ. කෙසේ වෙතත්, කුඩා මල් සමූහයක විසිතුරු බව මනාව පිළිබිඹු වේ. බිලිං මල රතු පැහැති දම් වර්ණයකින් යුක්ත ය. ඇතැම් ස්ථානය තද රතු පැහැය මෙන්ම දම් වර්ණයත් විසිතුරු ය.

බිලිං ගෙඩිය/එළය කොළ පැහැති ය. ගෙඩියෙහි සැකැස්ම හා මේරීම අනුව ලා කොළ පැහැය ද ගනී. ඉදුන ගෙඩි කහ පැහැයෙන් යුක්ත වේ. හොඳින් සුසැදි බිලිං ගෙඩියක මධ්‍ය/මාංශලය සුදු පැහැති ය. බිලිං ගෙඩියක දරයන් 05 ක් හෝ 06 කින් සමන්විත වන අතර දිග සෙ.මී. 8-10ක් පමණ වේ. අර්ධ විශ්කම්භය සෙ.මී. 3-4ක් පමණකි.

සැබැවින්ම, ඉවුම්-පිහුම්වල දී ගම්බඳ ගෘහනියට මාළු-පිණි රසවත් කිරීමට නැතිවම බැරි රසකාරකයක් ලෙස බිලිං හැඳින්විය හැකිය. මෙය සොබා දහමේ නිමැවුමක් බැවින් භාවිතය අහිතකර නො වුවකි. මේ සම්බන්ධයෙන් වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමේ දී බොහෝ අවස්ථාවන් හි දී නාගරික ගෘහනිය ඉවුම්-පිහුම් කටයුතු සඳහා තක්කාලි, දෙහි, සියඹලා, ගොරකා එකතු කර ගන්නා විට ගම්බඳ ගෘහනිය බිලිං වෙත නැමියාවක් දක්වන බව පෙනී යන කරුණකි.

බිලිං ගෙඩියේ පිට පොත්ත සමඟම ආහාරයට ගැනෙයි. බිලිං යුෂයෙහි දෙහි, සියඹලා වැනි ද හි ඇති ඇතැම් ගුණාගුණ අඩංගු ය. ඇතැම් හු මෙය උෂ්ණාධික ආහාරයක් ලෙස සලකති. කෙසේ

වූව ද, හාල්මැස්සන් බැඳුම රසවත් කට ගැස්මක් කර ගැනීමට බිලි යොදා ගැනෙයි.

මාෂධීය වශයෙන් විරේචන ගුණදයක, ආහාර රුචිය වඩවන ආහාරයක් මෙන්ම මාෂධයක් ලෙස ද මෙය සැලකේ. අශීස්, ශිතා ද, උන යනාදී රෝග පීඩාවන්ට ගුණදයක බැව් පත-පොතෙහි සඳහන් වේ. ගැමියන් ආමාශයට හිතකර වුවක් ලෙස පිළිගනු ලබයි.

බිලි විවිධාකාරයෙන් සකසා ආහාරයට ගනු ලබයි. බිලි යුෂයෙන් සකසන සිරස්, බිලි ජෑම්, බිලි වැංජන, බිලි අච්චාරු වැනි දෑ එසේ සකසන ලද ජනප්‍රිය ස්වරූපයේ ආහාරයන් ය.

දුර්වර්ණ වූ පිත්තල භාණ්ඩ ඔප දැමීමේ දී තවමත් බිලි යුෂ යොදා ගැනෙයි. දැනේ තැවරුන කපු කිරි ඉවත් කිරීමට ඉදුන බිලි ගෙඩියක් මිරිකා යුෂ ගෙන හොඳින් පිරිසිදු කරනු ලබයි. ඇතැම් හූ විෂබීජ නාශකයක් ලෙස ස්නානයට පෙරාතුව ශරීරයේ තවරා ගනිති. ගම්බද යුවතියන් විසින් නිය ඔප දැමීමට බිලි ගෙඩියක් අතුල්ලා හොඳින් සෝද පිරිසිදු කර ගනු ලබයි. මේ අනුව, බිලි අමතක කොට දැමිය හැකි ගෙවතු බෝගයක් නම් නොවේ.

බිලි වැංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බිලි ග්‍රෑම් 200
රතුඵෑණු ග්‍රෑම් 30
අමු මිරිස් කරල් 3
රම්පෙ කැබැල්ලක්
කුරුඳු පොතු ස්වල්පයක්
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
කහ කුඩු තේ හැඳි 1/4
වැංජන කුඩු/කරි කුඩු මේස හැඳි 1
උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1
මිටි කිරි අඩු කෝප්ප 02
උළුහාල් ඇට කිහිපයක්
ලුණු සහ කරපිංචා

සාදන ක්‍රමය

- පළමුව බිලි ගෙඩිය හතරට කපා සෝද මිරිකා ගත යුතු ය.
- සෙසු අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයන් හොඳින් කලවම් කොට මිනිත්තු 2 ක් පමණ තැම්බෙන්නට ඉඩ හැරිය යුතු ය.

- අවසානයේ, ඊට බිලි එක්කොට ඉස්ම හිඳෙන තුරු මදගින්නේ පිස ගැනීමෙන් රසවත් වැංජනයක් සකසා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

බිලි අච්චාරු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වියළාගත් බිලි ග්‍රෑම් 300
අමු මිරිස් ග්‍රෑම් 100
රතු ඵෑණු ග්‍රෑම් 200
අබ ග්‍රෑම් 100 (විනාකිරෙන් අඹරන ලද)
කුණිස්සෝ මේස හැඳි 2 (හාල්මැස්සන් ද භාවිතා කළ හැකිය)
ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
සීනි තේ හැඳි 02
කහ තේ හැඳි 1
විනාකිරි අඩු කෝප්ප 1 1/2
තෙල් අඩු කෝප්පයක්
ලුණු

සාදන ක්‍රමය

- අමුමිරිස් නැටි බාගෙට කපා වෙන් නොවෙන ලෙස දෙකට පලා ගත යුතු ය.
- රතු ඵෑණු ශුද්ධ කොට ගත යුතු අතර කුණිස්සන් වැලි ඉවත්වන තුරු සෝද මිරිකා ගත යුතු වේ.
- ගැඹුරු තෙලෙහි ඵෑණු සහ අමු මිරිස් වෙන වෙනම මිනිත්තුවක් පමණ උණු ගස්සවා ගෙන තෙල් බේරා පසෙකින් තබන්න.
- ඊළඟ පියවර ලෙස කුණිස්සන් සහ බිලි තරමක් බැඳෙන්නට හැර තෙල් පෙරා ගත යුතු වේ.
- ඊට පසු විනාකිරෙන් අඹරා ගත් සීනි, ලුණු, අබ සමඟ කහ, ගම්මිරිස් එකට කවලම් කර ගත යුතුය.
- බැඳගත් කුණිස්සන් සහ බිලි උණු ගස්වා ගත් ලුණු සහ මිරිස් සමඟ කළවම් කොට දවසකට පසු භාවිතයට ගන්න.
- ඔබට රසවත් අච්චාරුවක ඉමහිරි රසය විඳ ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු නිසැක ය.

