

ගෙවත්තෙන් පෝෂණය ලබමු

කොළ එළවළු වර්ග අප ගම්වල සුලභය. මේවායේ අඩංගු මාංශජාත ධාතු ප්‍රමාණය 3-5%ක් පමණ වේ. විටමින් 'ඒ' කැපි පෙනෙන ප්‍රමාණයට ඇත. තවද යකඩ, කැල්සියම්, විටමින් සී (ඇස්කොබික් ඇසිඩ්) හා බී විටමින් වෙන් එළවළු වලට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත. වැඩි පෝෂ්‍යදායක කොළ එළවළු වර්ග බොහොමයක්ම ගෙවතු වල, කැලෑවල, පුරන් ඉඩම්වල ව්‍යුහලැවී වශයෙන් ඉහළම වැඩේ. මේවා ස්වභාවික අන්දමට වැවෙන අතර කෘත්‍රිකාශක හා රෝග සදහා යොදන රසායනික ද්‍රව්‍ය ආදියෙන් දූෂණය වී නැත. ඒනිසා ආහාරයට ගැනීමට වඩාත් යෝග්‍යය. මේවාට රසායනික පොහොර භාවිතයක්ද නැත. ඒ නිසා නිෂ්පාදන වියදමක්ද නැත. මෙම පලා වර්ග ක්‍රමවත්ව ගෙවතු වල වගාකර ගැනීමටද හැකිවේ. (ගොවුකොළ, මුකුණුවැන්න, කංකුන් සහ සාරන ආදිය)

වගාකරන සමහර එළවළු වර්ගවල කොළ අනුභවයට සුදුසු වන අතර, ඒවා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතින් බොහෝ උසස් තත්ත්වයක් ගනී. මේවායින් සමහරක් නම් කැරව් කොළ, දඹල, මැහෝ බුම්බාටෝ කොළ හා වට්ටක්කා කොළ වේ. පෝෂණ ගුණ අතින් උසස් නොවුවත් ගෝවා සලාද ආදියද වගාකරනු ලබන ජනප්‍රිය කොළ එළවළු වේ. තද කොලපාට කොළ සහිත කොළ එළවළු වර්ග ඉතාමත්ම වැදගත් වන්නේ ඒවායේ අඩංගු කැරටින් හා යකඩ ධාතුව නිසාය. දිනකට ආහාරයට පිළියෙල කරන ලද කොළ එළවළු කෝප්ප $\frac{1}{2}$ —1 දක්වා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එක්කර ගැනීමත් නිර්දේශිත විටමින් ඒ ප්‍රමාණය ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

හැකි සෑම අවස්ථාවකම පහසුවෙන් වගාකළ හැකි, දේශගුණික බලපෑම් හා කෘමී රෝග උවදුරු වලට ඔරොත්තු දෙන කොළ එළවළු වර්ග ගෙවතු වල වගා කිරීමට ගෘහිනිය උනන්දු විය යුතුය.

හොඳ පෝෂණයක් සඳහා ළදරුවන්ට 6 මාසයේ සිට පලා වර්ග සුළු වශයෙන් ඔවුන්ගේ ආහාරයට එක් කිරීමෙන් පලා කෑමට හුරුකිරීම ඉතාම වැදගත්ය. ගොවුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරන ආදියෙන් පටන් ගන්න. ගෙවත්තෙන් පලා ලබාගැනීමට අපහසු තාවයක් ඇත්තේනම් වෙළඳපොළෙන් මිළදී ගන්නා බඩු වට්ටෝරුවට පලා වර්ගද ඇතුළත් කරන්න.

අප රටේ වැවෙන හා වගා කරන පලා වර්ග පිළිමේ ක්‍රම දක්වන සම්ප්‍රදේශික වට්ටෝරු පහත දක්වේ. තම ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබාගත හැකි පලා වර්ග තෝරා මේ වට්ටෝරු අනුව පිළියෙල කර දිනපතා අනුභව කරන සෑම ආහාර වේලකටම එක්කරන්නේ නම් නිරෝගී පැවැත්මට එය මහෝපකාරී වනු ඇත.

පලා මැල්ලුම

විටමින් හා බනිජ ද්‍රව්‍ය බහුල පහත සඳහන් පලා වර්ග මැල්ලුම් වශයෙන් රසවත් ආහාරයක් ලෙස පිළියෙල කරගත හැකිය. පලා වර්ගය මේරීමට පෙර ආහාරය සඳහා යොදාගන්න. මැල්ලුමට සුදුසු පලා වර්ග පහත දක්වේ.

මුකුණුවැන්න, කංකු, ගොවුකොළ, කතුරු මුරුංගා කොළ, මුරුංගා කොළ, පැණිපෲට කොළ, ආඩි බටු කොළ, (ජපන් බටු කොළ) වාතබංග කොළ, ගිරාපලා, කුරතම්පලා, කළු එරබදු දළු, කොළ, කුප්පමේනියා කොළ, පෙනී තෝර කොළ, රණවරා කොළ, කෝවක්කා කොළ, දඹල කොළ, මැකරල් කොළ, ගැටතුඹ කොළ, මදු කොළ, කිරිහැන්ද කොළ, රේණු හැර ලියාගත් වට්ටක්කා කොළ, වවු වවු කොළ, දිනක් හෝ දෙකක් මැළවෙන්නට තබාගත් බතල කොළ, අත්තික්කා දළු කොළ, රටආල කොළ නොහොත් කිරි අල කොළ (අල සඳහා වවන වර්ගය නොවේ.) මැල්ලුම් සඳහා ඉතා යෝග්‍යය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඉහත සඳහන් පලා වර්ගයකින් දෙමිටක්
පොල් අඬලයක පමණ පොල්
හීනියට ලියන ලද රතුඑනු 4
හීනියට ලියන ලද අමුමිරිස් කරල් 4
ලබාගත හැකිනම් උම්බලකඩ කුඩු පුරා හේ හැඳි 1
කහ ස්වල්පයක් හා අවශ්‍ය පමණ ලුනු

සැ. සු.

මේ සැම පලා වර්ගයක්ම මැලවීමේදී කැමතිනම්
තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා හොඳින් රත්වුවට
කැපු රතුඑනු හා කඩාගත් වියළි මිරිස් කරල් 2-3 ක්ද
කරපිංචා ඉත්තක්ද එක්කර එනු රත්වත් පාටවී
සුවදවත් වන විට පලා මිශ්‍රණය එම තෙලට දමා
මිශ්‍රකර වරින් වර කුරුගාමින් මද වේලාවක් මලවා
ගැනුමටද පුළුවන.

ඉහත සඳහන් පලා වර්ග මලවාගත හැකි වෙනත්
ක්‍රමයක් නම් හීනියට ලියාගත් පලාවර්ගයට ලුනු
අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ඉස මැලවී වියළි තත්වයක් උදවන
තෙක් පිසීමයි. ඉන්පසු කහ, රතුඑනු, අමු මිරිස්
සමඟ තලාගත් පොල් මිශ්‍රණය තැම්බූ පලා වර්ගයට
එක්කර විනාඩි 3 ක පමණ කාලයක් තබා ලිපෙන්
ඉවත් කර මේසයට යවන්න. පොල් වලට කහ
මිශ්‍ර නොකළද වරදක් නැත.

ඉහත සඳහන් ඕනෑම පලා වර්ග 7 ක් හෝ ඊට
වැඩි හෝ අඩු ගණනක් සම ප්‍රමාණයන්ගෙන් ගෙන
ඉහත සඳහන් ආකාරයටම කලවම් පලා මැල්ලුමක්
ලෙස පිළියෙල කර ගැනීමටද හැකිවේ.

කොළ ගොවා මැල්ලුම

සාමාන්‍ය මැල්ලුම් පිළියෙල කරන ක්‍රමය අනු
ගමනය කරන්න. කොස් ඇට දමා ද ගෝවා කොළ
මැල්ලුම රසවත් ලෙස පිළියෙල කරගත හැකිය.
එවිට පොතුහැර සෝදගත් කොස් ඇට පෙනී වශයෙන්
කපා ලුනු සහ කහ මිශ්‍රකර වතුරට දමා තැම්බෙන්නට
තබන්න. ඇට තැම්බෙන ප්‍රමාණයට වතුර තබන්න.
ඇට තැම්බූ පසු සාමාන්‍ය පලා මැල්ලුමට මෙන්
පිළියෙල කරගත් පලා මිශ්‍රණය එක්කර කොළ
මැලවෙන තෙක් වරින් වර මිශ්‍රණය පෙරලමින්

මලවාගන්න. කැමතිනම් මැල්ලුම් පහත සඳහන්
ආකාරයට තෙම්පරාදු කරගන්න. තෙල් ස්වල්පයක්
ලිපතබා තෙල් හොඳින් රත්වන විට අඬ ස්වල්පයක්
පුපුරවා රතුඑනු, කඩාගත් වියළි මිරිස් කරලක් හා
කරපිංචා ඉත්තක් දමා රතුඑනු රත්වත් පාටවන විට
මැලවූ මැල්ලුමට එක්කර තෙම්පරාදු කරගන්න,
අමු මිරිස් වෙනුවට කොච්චි මිරිස් යොදාගත හැකිවේ.

මඤ්ඤෝක්කා කොළ මැල්ලුම

නොමේරූ මඤ්ඤෝක්කා කොළ මිටි දෙකක් පමණ
කොච්චි කරල් 10 ක් පමණ හෝ අමු මිරිස්
අඬලක ගාගත් පොල්
අවශ්‍ය පමණ ලුනු
දෙහි ඇඹුල්
තෙම්පරාදුව සඳහා තෙල් ස්වල්පයක්
හීනියට ලියාගත් රතුඑනු 3-4 ක්, කරපිංචා ඉත්තක්

යාදන ක්‍රමය

මඤ්ඤෝක්කා නොමේරූ කොළ ගෙන (ගස
උඩින් කඩාගත්තේ නම් සේදීම අනවශ්‍යය.
සෝදන්නේ නම් වතුර වේලෙන්නට හැර පාවිච්චි
කරන්න.) සිහින් වෙන්නට ලියා පිරිසිදු වාගෙඩියක
දමා කොටාගන්න. ඊට කොච්චිද ලුනු කැටද අවශ්‍ය
ප්‍රමාණය එකතුකර කොටන්න. හොඳින් කෙටුන
පසු භාජනයකට ඉවත් කරන්න. තෙල් ලිප තබා
රත්වන විට ඊට රතුඑනුද කරපිංචාද එක්කර එනු
රත්වත් පාට වනවිට කොටාගත් කොළ මිශ්‍රණය
එක්කර වරින් වර මිශ්‍රකරමින් මදගින්නේ මලවා
ගන්න. ලිපෙන් බා හෝ ඊට ස්වල්ප වේලාවකට
පෙර දෙහි ඇඹුල් එක්කරන්න.

මඤ්ඤෝක්කා කොළ මැල්ලුම 2

නොමේරූ මඤ්ඤෝක්කා කොළ මිටි 2 ක් පමණ
අඬල ගාගත් පොල්
අවශ්‍ය පමණ ලුනු
වතුර කෝප්ප 1 ක් පමණ
තෙම්පරාදුව සඳහා තලාගත් කොච්චි කරල් 10 ක්
පමණ
ලියාගත් රතුඑනු ගෙඩි කිහිපයක්, කරපිංචා ඉත්තක්

සාදන ක්‍රමය

මඤ්ඤාක්කා කොළ අවශ්‍යතාම සෝද දෙකට තුනට කඩා වංගෙඩියේ ලා හොඳින් කොටාගෙන වලඳට දමා වතුරද අවශ්‍ය පමණ ලුනුද ගාගත් පොල්ද එක්කර මදගින්තේ විනාඩි 20-25 ක් තැම්බෙන්නට හරින්න.

මඤ්ඤාක්කා කොළ තැම්බුන පසු ඒවා වළඳින් වෙනත් භාජනයකට ඉවත්කර වළඳට තෙල් එක්කර රත්වූ විට කොච්චිද ලියාගත් රතුඑනුද කරපිංවාද එක්කර, රතුඑනු රත්වත් පාටවී සුවඳවත් වනවිට තම්බාගත් මඤ්ඤාක්කා කොළ මිශ්‍රණය එක්කොට ලිපෙන් බා මෙයයට යවන්න.

සැ. යු.

මඤ්ඤාක්කා කොළ රසවත් මැල්ලුමක් ලෙස පිළියෙල කරගත හැකිය. එහෙත් අමු එම කොළවල ශරීරයට අහිතකර ද්‍රව්‍යයක් ඇත. කොළ මැල්ලුම සඳහා කෙටීමේදී මේ විෂද්‍රව්‍ය වැඩි වේ. කොටාගත් කොළ ජලය යොදා මදගින්තේ වැඩි වේලාවක්. තැම්බීමේදී එම ශරීරයට අහිතකර ද්‍රව්‍ය වාෂ්පවී යයි එහෙත් එම ද්‍රව්‍ය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් නොවන්නේ ය. මේ අනුව දෙවෙනි වට්ටෝරුව අනුගමනය කර මෙම කොළ පිසීම වඩාත් සුදුසුය. කෙසේ හෝ වෙනත් පලා වර්ග ලබාගැනීමට හැකියාවක් ඇත්තේ නම් එම වර්ග ආහාරයට වඩාත් සුදුසුය.

පලාකොළ තැම්බුම

මුතුණුවැන්න, හීන්බෝවිටියා, තුනි, සාරණ, ගෙදපලා, කතුරුමුරුංගා, නිවිති, ඇඹුල් ඇඹිලිය, තම්පලා, සිරකොළ, කිරිහැන්ද, දියබෙරලිය, ගිරාපලා, කුබෙයි කොළ කුරටි ආදී පලා වර්ග තැම්බුමට සුදුසු වන අතර පලා වර්ගය මේරීමට පෙර මේ සඳහා යොදාගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පලා වර්ගයෙන් මිටක් හෝ අවශ්‍ය පමණ
ලියාගත් රතුඑනු ගෙඩි කිහිපයක්
ලියාගත් අමු මිරිස් කරල් කිහිපයක් හෝ කැලි
සහිත මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
කැමතිනම් අඹරාගත් අමු තුනපහ ස්වල්පයක්
(කොත්තමල්ලි, සුදුරු, මාදුරු)
කහ ස්වල්පයක්
මිටිකිරි ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

පලා වර්ග සෝද වතුර බේරෙන්නට හැර සිඟින් වන්නට ලියාගන්න. පොල්කිරි හැරුනුවිට ඉතිරි ද්‍රව්‍ය එක්කර මිශ්‍රකරන්න. ලිපතබා පලා වර්ගය මද වශයෙන් තැම්බෙන්නට හරින්න. මිටිකිරි එක්කර විනාඩි 3 ක් පමණ කාලයක් පිස ලිපෙන් ඉවත්කර මෙයයට යවන්න.

සැ. යු.

පලා වර්ගයේ තෙතමනය වැඩිනම් මඳක් වියළෙන්නට හැර පාවිච්චි කරන්න. තවද ලුනු දියර වෙනුවට ලුනු කුඩු පාවිච්චි කරන්න. මේ පලා තැම්බුමට කහ සහ තුනපහ නොද පිළියෙල කිරීමටද හැකි වේ. කුඩා ළමයින්ට තැම්බුම පිළියෙල කිරීමේදී මිරිස් දැමීමෙන් වළකින්න.

වට්ටක්කා දළ තැම්බුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වට්ටක්කා දළ මිටක්
ලුනු අවශ්‍ය පමණ
හීනියට ගාගත් පොල් අඩලක්

සාදන ක්‍රමය

වට්ටක්කා කොළ කලින් තබා සෝද වතුර හොඳින් වෝලන තෙක් පසෙකින් තබන්න. වතුර ඉතා හොඳින් වේළුනු පසු රේණු ඉවත්කර අගල් 2 පමණ කැලිවලට කඩාගන්න. වළඳකට දමා ලුනු ඉස ලිප තබා කුරුගාමින් තැම්බෙන්නට හරින්න. ඊට පොල්ද එකතුකර මද වේලාවක් තම්බා බත් සමඟ ආහාරයට ගන්න.

සැ. යු.

මේ මැල්ලුම පිළියෙල කරන විට කැමතිනම් ලියාගත් රතුඑනු බිත් කිහිපයක් හා අමුමිරිස් කරල් 3 ක්ද වට්ටක්කා කොළ ලිප තබන අවස්ථාවේදීම එක්කළාට වරදක් නැත.