

වැල්දෙඩම් වලින් ලබාගත හැකි අහරය

වැල්දෙඩම් දුනට ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකම පාහේ ඇති වගාවකි. මෙම බෝග වර්ගයෙන් අප කාටත් ප්‍රයෝජන රාශියක් ගත හැක. වැල් දෙඩම් වැලක හට ගන්නා ගෙඩි වලින් රසවත් බීම වර්ගද, එම ගෙඩියේ ලෙල්ලේ පෙක්ටින් (Pecting) විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති බැවින් ජෑම්, ජල්ලි සහ අවුල් පත් (Dessert) සෑදීමට ද හැක. තවද, වැල් දෙඩම් කොළ වලින් ද රසවත් මැල්ලුමක් වශයෙන් ආහාරයට පිළියෙල කර ගත හැක. සමහර රටවල එම ගෙඩියේ ඇට තෙල් සිඳීමට ද පාවිච්චි කරනු ලැබේ.

මෙම ගෙඩියෙහි යුෂවල විටමින් ඒ, බී සහ සී අඩංගු වී ඇති බැවින් රසවත් පමණක් නොව ශරීරයට ගුණදෙන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ආහාරයක් වශයෙන් ද පාවිච්චි කළ හැක. තවද මෙම යුෂවල සහ කොළවල ඇති පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය ගුණාංග මනුෂ්‍ය ශරීරයේ බොහෝ ආබාධ වලට ගුණ දෙයි. වැඩි වශයෙන්ම හෘද ආබාධ සහ ඇස් වලට ද හොඳ බව වෛද්‍යවරු පවසති. මෙසේ වැල් දෙඩම් වගාව දෙස සිත යොමු කල විට, එම වැල් සෑම කොටසක්ම පාහේ මනුෂ්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි බව පෙනේ. මෙසේ හෙයින් ගෙවතු වල ඉතා සුළු වශයෙන් හෝ වෙළඳ ව්‍යාපාරයක් වශයෙන්, ඉතා විශාල ලෙස හෝ මෙම වගාව දියුණු කර, එම වගාවේ සියලුම අංගයන්ම ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් අපට පමණක් නොව, අපගේ මව් භූමියට ද විශාල ආදායමක් ලබා ගත හැකි බව පෙනේ.

මෙම බෝග වර්ගයෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ආහාර වර්ග කීපයක්ම පහත විස්තර කර ඇත.

1. යුෂ කල් තබා ගැනීම :-

උවමනා ද්‍රව්‍ය :-

පැපන්පාට් ගෙඩි 30-40 ක්, සීනි රා. 1 අවු. 12 සී, පොර්කියම් මේටා බයි සල්ෆේට් ග්‍රෑම්ස් 1 සී.

හොඳව ඉසුනු පැපන්පාට් (වැල්දෙඩම්) ගෙඩි ගෙන හෙ.දට සෝද දෙකට කපන්න. එහි මද (ඇට) තේ හැන්දකින් සුරන්න. පිරිසිදු රෙදි කැල්ලක් මාර්ගයෙන් හෝ යුෂ වෙන් කරන යන්ත්‍රයක මාර්ගයෙන් හෝ මෙම මද ලීන් යුෂ වෙන්කර ගන්න. මෙසේ වෙන්කර ගත් යුෂ බෝතලයකට (අවු. 28) සීනි දමා දියකර ගන්න. සීනි හොඳින් දිය වූවායින් පසුව සීනි මිශ්‍ර යුෂ රෙදි කැල්ලක් මගින් පෙරන්න. මෙසේ පෙරාගත් රස පානය නැවත වරක් මතින්න. මෙම රස පානය බෝතලයකට (අව. 28) පොර්කියම් මේටා බයි සල්ෆේට් ග්‍රෑ. 1ක උතුරවා නිවුන වතුර ස්වල්පයක දියකර මිශ්‍ර කරන්න. මෙසේ සාදා ගන්නා ලද, රස පානය පිරිසිදු බෝතල වලට පුරවා මුඛි සම්කරන්න.

රස පානය මෙසේ පිළියෙල කිරීමෙන් පළතුරු යුෂවල ඇති පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ගුණාංග සියල්ලක්ම ආරක්ෂා කර ගත හැක.

2. පැපන්පාට් (වැල්දෙඩම්) ජල්ලි :-

ජල්ලි සෑදීමට ඉතා අවශ්‍ය පෙක්ටින් වැල් දෙඩම් ලෙල්ලෙහි අඩංගු වී ඇති බැවින් මෙම ලෙලි වැල් දෙඩම් ජල්ලි සෑදීමට උපයෝගී කර ගත හැක.

වැල් දෙඩම් ගෙඩියේ පෙක්ටින් අඩංගු වී ඇත්තේ එම ගෙඩියේ ලෙල්ලේ මේ වැනි මද කොටසේය. මෙම කොටස ලෙල්ලෙන් වෙන් කර ගැනීම සඳහා වැල් දෙඩම් ගෙඩියේ ඇට ඉවත්කලායින් පසු ලෙලි හොඳට නැවත වරක් සෝද, එම ලෙලි භාජනයකට දමා ලෙලි, වැගෙන්ට වතුර දමා හොඳින් තවබින්න. මෙසේ තම්බා ගත් ලෙල්ලෙන් මේ වැනි මද කොටස රන් හැන්දක උපකාරයෙන් සුරා ගත හැක. මෙම මද කොටසට උඩින් ඇති (ඇට සවි වී ඇති) සිව්ද ඉවත දමිය යුතුය.

උවමනා ද්‍රව්‍ය :-

(ඉහත සඳහන් ක්‍රමයට සුරා ගත්) වැල් දෙඩම් මද රා. 1 සී, සීනි රා. 3/4 සී, වැල් දෙඩම් යුෂ අවු. 10 සී, සිව්ට්ස් ඇසිඩ් හෝ හැඳි 1 සී, වතුර පයින්ට් 1 සී.

සාදන ක්‍රමය

වැල් දෙඩම් ලෙල්ලෙන් සුරාගත් මද කොටස හැන්දකින් හෝ මැෂිමකින් හෝ පොඬිකර ගන්න. මෙම පොඬිකර ගත් මද භාජනයකට දමා වතුරපයින්ට් එකක් සහ සිව්ට්ස් ඇසිඩ් රන් හැන්දක් දමා තම්බන්න. පැ : හාගයක පමණ

තැම්බුනායින් පසු ලිපෙන් ඉවතට ගෙන රෙදි කැල්ලක් මගින් යුෂ පෙරා ගන්න. මෙම යුෂ නැවත වරක් පෙරා ඉහත සඳහන් සීනි ප්‍රමාණය සහ වැල් දෙඩම් යුෂද දමා දිය කරන්න. සීනි දිය වුවායින් පසු නැවත වරක් රෙදි කැල්ලකින් පෙරා පිරිසිදු භාජනයකට දමා ලිපේ තබන්න. මෙම සීනි දියර මිශ්‍රණය හොඳින් උතුරා හැන්දට බර ගතිය, දැනෙන විට වතුර පිරිසියකට ජෙලි මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් දමන්න. එය දිය ගොවි සනවම එකතු කල හැකි නම් ලිපෙන් අහක්කර රත්කර ගත් පිරිසිදු බෝතල වලට දමා සෝඩියම් බෙන්සොට්ට් ස්වල්පයක් උඩින් ඉස මුඩි සවිකරන්න.

3. වැල් දෙඩම් ජෑම

ජල්ලි සෑදීමේදී ලෙලි තම්බා, මද සුරා ගත් ක්‍රමයටම ජෑම සෑදීමටද, ලෙලි තම්බා ගන්න.

උවමනා ද්‍රව්‍ය :-

මද රා. 1 යි, සීනි රා. 2 යි, වැල් දෙඩම් යුෂ අඩු. 10 යි, වතුර අඩු. 10 යි, සිවරික් ඇසිඩ් තේ හැඳි 2 යි.

සාදන ක්‍රමය :-

සුරා ගත් වැල් දෙඩම් මද කොටස හැන්දකින් හෝ යන්ත්‍රයක මාර්ගයෙන් පොඩිකර ගන්න. මෙම පොඩි කර ගත් මද පිරිසිදු භාජනයකට දමා ඉහත සඳහන් වැල් දෙඩම් යුෂ, වතුර සහ සිවරික් ඇසිඩ්ද එකතු කර ලිපෙන්, තබන්න. මෙම මිශ්‍රණය හැඳිගාමින් හොඳින් තම්බන්න. ඉන් පසු සීනි ප්‍රමාණයද මෙම මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න. මෙම මිශ්‍රණය හැඳිගාමින් උකුවන තුරු උතුරවන්න. හැන්දට බර ගතිය දුනේ නම්, එනම් ජෑම පදමට සන වී පදම් වන විට ලිපෙන් ඉවතට ගෙන රත්කර ගත් පිරිසිදු බෝතල් වලට දමා සෝඩියම් බෙන්සොට්ට් ස්වල්පයක් උඩින් ඉස මුඩි සවි කරන්න.

4. වැල්දෙඩම් අඩුල්පත් :-

උවමනා ද්‍රව්‍ය :-

වැල් දෙඩම් මද රා. 1 යි, සීනි රා 3/4 යි, වැල් දෙඩම් යුෂ අඩු. 10 යි, වතුර අඩු. 10 යි, සිවරික් ඇසිඩ් තේ හැඳි 1 යි.

සාදන ක්‍රමය :-

වතුර, වැල් දෙඩම් යුෂ, සිවරික් ඇසිඩ් සහ සීනි පිරිසිදු භාජනයකට දමා උතුර වන්න. (ජල්ලි සෑදීමේදී මෙන් වැල්

දෙඩම් ලෙලි තම්බන්න. මෙම ලෙල්ලේ මස් වැනි මද කොටස තේ හැන්දක උපකාරයෙන් රවුමට කෝප්පයක් මෙන් ගලවන්න) ඉහත සඳහන් මිශ්‍රණය උතුරන විට වැල් දෙඩම් ලෙල්ලෙන් ගලවා ගත් රවුම් මද කොටස් ද දමා තම්බන්න. මෙම මද කොටස් හොඳින් තැම්බී සීනි මිශ්‍රණය උකුවන විට ලිපෙන් ඉවතට ගෙන රත්කර ගත් බෝතල් වලට පළමුවෙන් මද කොටස අසුරවා ඊළඟට සීනි මිශ්‍රණය වක්කරන්න. මෙසේ සකස් කර ගත් බෝතල් වලට රත්ව තිබියදීම මුඩි සවි කරන්න.

5. වැල්දෙඩම් කොළ මැල්ලුම :-

උවමනා ද්‍රව්‍ය

වැල් දෙඩම් ලා දළ රා. 1 යි, උණු වතුර මේස හැඳි 4 යි, කහකුඩු තේ හැඳි 1/2 යි, සිහින්ව කපන ලද අඩු ලීරිස් කරල් 2 යි, සිහින්ව කපන ලද රතු එතු ගෙඩි 6 යි, කරපිංචා පොඩි අතු 1 යි, උම්බලකඩ මේස හැඳි 1 යි, රෙච් ඇලුල් තේ හැඳි 1/2 යි.

සාදන ක්‍රමය :-

වැල් දෙඩම් ලා දළ කොළ සෝදි සිහින්ව කපාගන්න. මෙසේ කපා ගන්නා ලද කොළ සහ ඉහත සඳහන් කර ඇති ද්‍රව්‍යය ද එකතු මිශ්‍ර කරන්න. පොල් තෙල් ස්වල්පයක් ලිපේ තබා එය රත්වන විට මෙම මිශ්‍රණය දමන්න. මෙම කොළ තම්බන විට භාජනය වසා තම්බන්න. වැල් දෙඩම් කොළවල පාට යන්තම් වෙනස් වන විට ලිපෙන් බාගන්න.

(11 වන පිටුවෙන්)

ගොයම් වගාවට . . .

ලංකාවේ වී වගාවේදී කොළ පොහොර ලෙස බහුලව භාවිතා කළ හැකි ශාක වර්ග අතර පහත සඳහන් ශාක වර්ග ප්‍රමුඛත්වයක් ගනී.

පොහොර සඳහා කොළ යෙදියහැකි ශාක

- 01. එරබදු
- 01. ග්ලිරිසිඩියා (මදාරා)
- 03. මිදෙල්ල
- 04. කදුරු
- 05. සියලලා
- 06. කොහොඹ

පොහොර සඳහා කොළ හා කඳන් යෙදියහැකි ශාක

- 01. වල් සූරිය කාන්ත.
- 02. පැනි තෝර
- 03. පිටවක්කා
- 04. වරා
- 05. කැප්පෙටියා
- 06. සූරිය

කොළ පොහොර රසායනික පොහොර සමඟ සංසන්දනය කිරීම සඳහා, රසායනික පොහොර යම් ප්‍රමාණයක් මගින් ලබා දෙන වී අස්වනු ප්‍රමාණයට ලබා දෙන කොළ පොහොර ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම යොදා ගනු ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ කරන ලද පර්යේෂණයක් අනුව වල් සූරියකාන්ත (ටිටොනියා ඩයිවර්ඩ්පෙල්ලියා) වෙන් 2 ක් කුඹුරු පසට යෙදී මෙන් වී වගවා සඳහා නිර්දේශිත නයිට්‍රජන් ප්‍රමාණය අස්වනු අඩුවීමක් රහිතව කීලෝ. ග්‍රෑම් 10 කින් (සූරියා කීලෝ ග්‍රෑම් 20 පමණ) අඩුකර ගත හැකි බව වාර්තා වී ඇත. සම්පූර්ණ රසායනික පොහොර අවශ්‍යතාවය සපුරා ලීම සඳහා අධික ප්‍රමාණයක් කොළ පොහොර කුඹුරු වලට යොදා ගැනීමට සිදුවන නිසා, කොළ පොහොර මගින් රසායනික පොහොර වලින් කොටසක් හෝ අඩුකර ගැනීමට ප්‍රායෝගිකව ඉඩකඩ ඇත්තේ සුළු පරිමාණයෙන් වී වගා කරන සුළු ගොවීන්ට පමණි. කොළ පොහොර කුඹුරු පසට ශාක පෝෂක ලබා දෙන අතරම පසේ භෞතික, රසායනික, හා ජීව විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ දියුණු කර වැඩි අස්වනු ලබා දීමට ආධාර වේ.

මේ අනුව සුළු පරිමාණයෙන්, (අක්කර 1/2-01 පමණ) වී වගා කරන සුළු ගොවීන්ට කොළ පොහොර යම් ප්‍රමාණයකට රසායනික පොහොර වලට ආදේශකයක් ලෙස භාවිතා කල හැක. කොළ පොහොර භාවිතය වී වගා කරන සුළු ගොවීන් අතර ජනප්‍රිය කිරීම සඳහා ඔවුන්ට මග පෙන්වීමක් හා කොළ පොහොර වගාවන් සඳහා අවශ්‍ය ශාක ද්‍රව්‍ය හා බීජ ආදිය සැපයීමද කටයුතු කල යුතු වේ. තව ද වී වගා කරන සුළු ගොවීන්ට පිදුරු වැනි කාබනික පොහොර සමඟ කොළ පොහොර එකට යෙදීමෙන්, කාබනික පොහොර යෙදීම වැඩි කර ගෙන,, රසායනික පොහොර අඩු ප්‍රමාණයක් කුඹුරු වලට යෙදීමට හැකි වේ. මෙලෙස කොළ පොහොර වශයෙන් ශාක ද්‍රව්‍ය යොදා ගැනීමෙන් වී වගා කරන සුළු ගොවීන් ගේ රසායනික පොහොර සඳහා වියදම් අඩු කරන අතරම මෙරටට රසායනික පොහොර ආනයනය කිරීමට වැය වන විදේශ විනිමය ඉතිරි කර ගැනීමට ආධාර වේ.