

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව
හා
සුළු ශාස්ත්‍රය

ඒ

ඒ

ඒ

ඒ

පන්ඩුල ඇදගම
(මාතව විද්‍යාඥ)

ප්‍රකාශනය :
හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ
හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය

1998. 02. 04

ශ්‍රී ලංකාවේ 50 වැනි නිදහස් සමරුව නිමිත්තෙනි.

2009/06

2010/04

ඌ

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව
 හා
 ඉපය ගන්නා ක්‍රම

MFN 11388

- ඌ
- ඌ
- ඌ
- ඌ

පරිච්ඡේද ඇතුළත
 (මානව විද්‍යාඥ)

ප්‍රකාශනය :
 හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ
 හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය

1998. 02. 04
 ශ්‍රී ලංකාවේ 50 වැනි නිදහස සමරුවේ නිමිතනෙහි

22260

22260

ලිපිගොනුව
 LIBRARY
 හෙ.කො.වි.ප.අ.අ.
 HARTI

ISBN 955 - 612 - 028 - 9



පටුන

	පිටු අංක
i. කතීෂ සටහන	ii - iii
ii. පෙරවදන	iv - v
iii. පිදුම	vi
1. පරිච්ඡේදය - ආහාර සැකසීම ඉතිහාසය	1-9
2. පරිච්ඡේදය - සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ සමහරක්	10-14
3. පරිච්ඡේදය - ආහාර සැකසීම ආහාර පිසීමේ වගකීම පිසින ස්ථානය	15-18
4. පරිච්ඡේදය - ප්‍රධාන ආහාරය * බත් විවිධත්වය * බත් වෙනුවට ගන්නා විකල්ප ආහාර වර්ග * සහල් වගී හා ඒවා සැකසීම * කැඳ වර්ග * ආහාරයක් වශයෙන් කොස්	19-26
5. පරිච්ඡේදය - ආහාර ගත් වේලාවන් හා ගන්නා ලද ආහාර වර්ග	27-29
6. පරිච්ඡේදය - ආහාර ගැනීමේදී පිළිපැදිය යුතු වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර	30-32
7. පරිච්ඡේදය - ආහාර පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ දැනුම් සම්භාරය	33-40
8. පරිච්ඡේදය - සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ හා සුප ශාස්ත්‍රයේ අතුරු ප්‍රයෝජන	41-43
9. පරිච්ඡේදය - සාම්ප්‍රදායික සුප විධි සමහරක්	44-72

කතෘ සටහන

අවුරුදු 2500ක් තරම් වූ දීඝී උදාර අඛණ්ඩ ඉතිහාස උරුමයක් සතු අප වත් ජාතියක් කෙටි කාලීන අධිරාජ්‍යවාදී පාලනයක් හේතු කොට ගෙන අගක් මූලක් නැති පරපුටුවන් පිරිසක් ලෙස පරිහානියට පත් වී ඇති ආකාරය බේදජනකය. මුළු ලෝකයාම ඉදිරිය බලා ගමනේ යද්දී අපේ පමණක් පසු බැමකට ලක් වී ඇත්තේ ඇයිදැයි සොයා බලා නිසි පිළියම් යෙදීමට තරම් අපේ අය වගකීමකින් යුතුව කටයුතු නොකරන අවස්ථාවක කෘෂිකර්ම හා ඉඩම් අමාත්‍ය ගරු දී. මු. ජයරත්න මැතිතුමා අපේ ඒ සාඩම්බර හෙළ හැදියාවේ සම්මත පදනම් වූ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මය විදහා දැක්වෙන කෞතුකාගාරයක් පිහිටුවීමේ අදහස ක්‍රියාවට නැංවීමට ගන්නා ලද පුරෝගාමීත්වය යහපත් අනාගතයක් පිළිබඳ සුභ පෙර නිමිත්තක් ලෙස නොබියව හැඳින්විය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාවේ 50 වන නිදහස් සමරුව වෙනුවෙන් පිහිටුවනු ලැබූ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්ම කෞතුකාගාරය අපේ හෙළ මුතුන් මිත්තන්ගේ කෘෂි තාක්ෂණික දැනුම් සම්භාරය පමණක් නොව සාරගුණ ධම් සමුදාය ද මැනවින් ලොවට විදහා දැක්වීමට සමත්වනු ඇත. ඒ ඔස්සේ වර්තමාන මෙන්ම අනාගත පරපුරට අතීතයෙන් පාඩම් ඉගෙන ගෙන ආශ්වාද ජනක ලෙස අපටම උචිත වූ අනාගත සංවර්ධන ක්‍රියාදාමයන් නිර්මාණය කිරීමට ලැබෙන පිටුවහල අපමණය. ඒ මගින් ජාතිකාභිමානය වඩවා ජාතියේ උන්නතිය සඳහා ජනතාව ඇප කැප කරවනවාට සැකයක් නැත. කෞතුකාගාරය සැලසුම් කරනු ලැබ ඇත්තේ ද එකී උදාර අරමුණු සාක්ෂාත් කරවන ආකාරයටය.

හුදු කෞතුකාගාරයක් පිහිටුවාලීමෙන් පමණක් අපේකම පිළිබඳ ඇල්මක්, ආශාවක්, උනන්දුවක් දක්වන පිරිස් සඳහා අතහිත දීමක් නොවන බැවින් අපේ යැයි කිව හැකි සම්ප්‍රදායික දැනුම් සම්භාරය ද යම් පමණකින් හෝ ලබා ගැනීමට උපකාරී වන ප්‍රකාශන කිහිපයක් ද පළ කරවීම කෞතුකාගාර සැලසුමේම කොටසක් කරන ලදී. ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය නම් වූ මෙම කෘතිය එවන් ප්‍රකාශන කිහිපයක් අතුරින් එකක් පමණි.

ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ නිවැරදි කෘෂි ප්‍රතිපත්තියක් මත ඉපැරැණි හෙළ විරුවන් මේ රටේ ආර්ථිකය සවි ශක්තිමත් කිරීමේ අප්‍රමාණ ප්‍රතිඵල අතර අංග සම්පූර්ණ ආහාර රටාවක් හා ඊට අදාළ සුප ශාස්ත්‍රයක් ජනතාව වෙත දායාද කිරීම ද වේ. අපේ මුතුන් මිත්තන් විසින් ගොවිතැන් කරනු ලැබූවා පමණක් නොව වගා කරන ලද හෝඟ විවිධතාවයද විශ්මය ජනකය. ඒ සියල්ලම ආහාර සඳහා උපයෝගී කොට ගන්නා පමණක් නොව තවත් අප්‍රමාණ හෝඟ වගී සංඛ්‍යාවක් අවට පරිසරයෙන්ද ලබා ගන්නා ලදී. එකී

මෙකී සියල්ල යෝග්‍ය පරිදි ආහාර වශයෙන් පරිභෝජනයට සකසා ගැනීමේදී ප්‍රදර්ශනය කොට ඇති දැනුම් සම්භාරය නූතන යුගයේ අප සතු දැනුමට කිසියෙක් ප්‍රමාණාත්මක වශයෙන් හෝ ගුණාත්මක වශයෙන් හෝ දෙවැනි වූයේ නොවේ.

මෙම ප්‍රකාශනයෙන් ඉස්මතු කොට දැක්වීමට අදහස් කරන්නේ එකී පරිපූර්ණ දැනුම් සම්භාරය ඉතිහාසය පුරා විකාශනය වෙමින් පැවත ආ ආකාරයත් එහි නිවැරදි විද්‍යාත්මක පදනමත්ය. සංවර්ධනයේ නාමයෙන් අන්ධයන් සේ විදේශිකරණය හා බටහිරකරණය වැළඳ ගැනීම හේතු කොට ගෙන අපට ස්වභාව ධර්මයා විසින් නොඅඩුව ලබා දෙන ලද ආහාරමය සම්පත් රාශිය පවා අප විසින් ඉවත දමමින් ඇත. මෙතෙක් කිසිදු සාගතයකින් පීඩා විඳීමට තරම් අවාසනාවත්ත නොවූ අප අපේ මෙම අනුවණ කම් නිසා ඉදිරියේදී නිසැක වශයෙන්ම ඊට ගොදුරු වී විනාශ වී යාමට හේතු වනවා නිසැකය. එයින් මිදීමට නම් අපට ඇති එකම මග අපේ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මයට නැඹුරු වී අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවට හුරු පුරුදු වීම බව පෙන්වා දීමට මෙම කෞතුකාගාරය මෙන්ම ඒ තුළින් එළි දකින මෙම ග්‍රන්ථයේ ද අරමුණු කොට ගෙන ඇත.

මෙම ග්‍රන්ථය ඉතා කෙටි කාලයකින් අඩුපාඩු දහසක් මැද නිම කරන ලද්දකි. අංග සම්පූර්ණ කෘතියක් බිහිකිරීමට ජීවිත කාලයක් ගන්නවාට වඩා මෙවැන්නක් හෝ කෙටි කාලයකින් නිම කිරීම වඩා උචිතයයි කල්පනා කළ බැවින් ග්‍රන්ථය එළි දැක්වීමට හැකි විය. එහෙත් හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය ඇස්. ජී. සමරසිංහ මහතාගේ කාරුණික අනුග්‍රහය නොලැබෙන්නට මෙය අත්පිටපතක් ලෙස දූවිලි වැදෙමින් තිබෙන්නට බොහෝ විට ඉඩකඩ තිබුණි. තම ආයතනය මගින් කෞතුකාගාරය විවෘත කිරීමක් සමඟ එය මුද්‍රණය කරවීමට කටයුතු සැලැස්වීම ගැන එතුමාට කෘතඥ වෙමි. පිටපත සකස් කිරීමේදී එම ආයතනයේ ඒ. ජී. මනෝජා තුෂාරි මෙනෙවිය අපමණ වෙහෙසක් විඳින ලද බව දැනිමි. එහෙත් සියළු අපහසුකම් සිනා මුසු මුහුණින් අමතක කොට දමා ඇය විසින් ඉටු කරන මෙහෙය ඉතා අගේ කරමි. මුද්‍රණ කටයුතුවලදී මුද්‍රණ අංශයේ ප්‍රධානී කේ. ඩී. සිරිවර්ධන මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය දක්වන ලද අනුග්‍රහයට නොමඳ තුනි පුදමි.

කෞතුකාගාර කටයුතුත් ග්‍රන්ථ සම්පාදන කටයුතුත් සඳහා මුළු කාලයම කැප කරද්දී මුවෙන් නොබැණ ඉවසා පවුලේ සියළු බර තනියම අඳින ලද මගේ දයාබර බිරිඳ මාලාට මෙන්ම මගේ වගකීම් ඉටු නොවීම ගැන උරණ නොවී සියල්ල දරා ගත් දරු මුණුබුරන්ට ද මගේ ඒ සියළු කැපවීම්වල ප්‍රතිඵල අස්වැසිල්ලක් වේවා යි පතමි.

පෙරවදන

සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්ම කෞතුකාගාරයක් පිහිටුවීමේ අදහස කෘෂිකර්ම හා ඉඩම් අමාත්‍ය ගරු ඩී. මු. ජයරත්න මැතිතුමා විසින් මා වෙත ඉදිරිපත් කරන ලද අවස්ථාවේදී ඉපැරැණි කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත මෙවලම් හා ආම්පන්න ප්‍රදර්ශනයක් පිළිබඳ මගේ මූලික අවධානය යොමු කලා මිස එය කෙතරම් දුරට නිම් වළලු පුළුල් කරමින් ව්‍යාප්ත කළ හැකි වනු ඇතැයි ද කියා විමසා බැලීමට ඉඩක් නොලැබිණ. එහෙත් කෞතුකාගාරය සැලසුම් කිරීමේ උපදේශකත්වය හා භාණ්ඩ ප්‍රදර්ශන සැකසීමේ වගකීම දැරූ මානව විද්‍යාඥ පණ්ඩුල ඇඳගම මහතා විසින් කෞතුකාගාරය පිහිටුවීමත් සමඟ පළ කිරීම සඳහා සුදානම් කරන ලද ප්‍රකාශන කිහිපයක් මගින් ගරු ඇමතිතුමාගේ උදාර අදහස් කෙතරම් දුරට පුළුල් ජන මෙහෙවරක් සඳහා උපයෝගී කොට ගත හැකි ද යන්න කදිමට පෙන්වා දී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය නැමැති මෙම ප්‍රකාශනය ඊට සුදුසුම නිදසුන යයි සලකමි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික නිදහසේ 50 වැනි ස්වර්ණ ජයන්තිය සැමරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන් රාශිය අතරට ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්ම කෞතුකාගාරය ද එක් කිරීමට ගරු ඇමතිතුමා විසින් අදහස් කරන ලද්දේ ඇයි දැයි සලකා බැලිය යුතුය. ජාතියක නිදහසේ නියම අර්ථය විය යුත්තේ ඒ ජාතියේ ආවේණික ගති ලක්ෂණ හා උදාර උරුමයන් රැක ගනිමින් ඉදිරි ගමන සැලසුම් කිරීමය. ඒ සඳහා ජනතාව තුළ ජාතිකාභිමානය ඇති කරමින් අරමුණු කරා ජනතාව පෙළ ගැස්වීම සඳහා ඔවුන්ගේ ශ්‍රේෂ්ඨ උරුමයන් රැක බලාගැනීමට කටයුතු කොට ජනතාවට ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සැලැස්විය යුතුය. මේ බව මනාව අවබෝධ කොට ගෙන ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් අපේ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මාන්තය පිළිබඳ දැනුම් සම්භාරය ජනතාව වෙත ලබා දීම සඳහා උචිත ප්‍රකාශන කිහිපයක් ම සැලසුම් කලා පමණක් නොව කෘෂිකර්මාන්තය පාදක කොට ගත් අපේ දේශීය ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍ර විධි පිළිබඳව ද වැදගත් කරුණු රාශියක් එක්තැන් කොට ප්‍රකාශනයක් පිළියෙල කරනු ලැබීමෙන් ගරු ඇමතිතුමාගේ අදහස් මල්පල ගැන්වීමට ගෙන ඇති උත්සාහය අගේ කළ යුතුය.

අපේ සාම්ප්‍රදායික ගොවිතැන පිළිබඳ කරුණු සොයා බැලීමේදී වගා කරන ලද හෝග විවිධතාවය මැනවින් කැපී පෙනේ. ඒ හෝග සියල්ලම වගා කරන ලද්දේ ආහාරයක් සඳහාමය. එහෙත් ආහාරය සඳහා ගෙවත්තේ

වේවා ගොවිපොළේ වේවා වගා කරන ලද අප්‍රමාණ වූ හෝග වහිවලට අමතරව වනයෙන් හෝ අවට පරිසරයෙන් ද ලබා ගන්නා ලද දේ නිමක් නැතිය. මේවා සියල්ලම ආහාරයට යෝග්‍ය පරිදි සලසා ගැනීමේ ක්‍රමවේදය අපේ මුතුන් මිත්තන් විසින් ඇත අතීතයේ පටන් හොඳින් දැන සිටි බව ඉතිහාසය ඔස්සේ අපට ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත. අපේ වංශ කථා, ආගමික ග්‍රන්ථ, ශිලා ලේඛන, සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථ ආදී කොටගත් අප්‍රමාණ මූලාශ්‍ර ඔස්සේ ඒ දැනුම් සම්භාරය සොයා ගොස් එක්තැන් කළ යුතුව ඇත. මෙම කාර්යය මෙතෙක් අප අතින් ඉටු වී නොමැත.

ශත වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ පරාධීනව සිටීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් අපට අපේ යයි කිව හැකි සියළු දේම පාහේ එක්කෝ අහිමි වී ගොස් ඇත. නැතිනම් අමතක වී ගොස් ඇත. අපේ ආහාර රටාව වේවා සුප ශාස්ත්‍රය වේවා කෘෂිකර්මය වේවා මෙම තත්ත්වයෙන් මිදී ගොස් නැත. එහෙයින් අපට ඒ අංශවල උසස් දැනුමක් නොතිබුණේ යයි ද පිළිගැනීමට පවා වර්තමාන පරපුර පෙළඹී සිටීම පුදුමයක් නොවේ. ඒ අනුව විදේශීය දෑ අනුකරණය කිරීමට ඇලුම් කිරීමට ඔවුන් පෙළඹීම නොවැළැක්විය හැකිය. එහෙයින් අපේ සාම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මාන්තය මෙන්ම අපේම වූ ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ උනන්දුවක් ජනතාව තුළ ඇති කිරීමට ඉවහල් වන මෙවන් ප්‍රකාශනවල කාලීන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. අපේ නිදහසේ ස්වර්ණ ජයන්තිය වෙනුවෙන් ම ඒවා පළ කරවීමට හැකි වීම ඉදිරි 50 වසර තුළ ජනතාව අපේ අතීත උරුමයන් ආදර්ශ කොට ගෙන නව ලෝකයකට ගෙන යාමට ගනු ලබන අර්ථවත් ප්‍රයත්නයක් කොට හැඳින්වීමට කැමැත්තෙමි.

එහෙයින් මෙවන් කාලෝචිත අතිශයින් අර්ථවත් මෙහෙවරකට ඇපකැප වූ මානව විද්‍යාඥ පණ්ඩුල ඇදගම මහතාට ජනශ්‍රැතිවේදීන්ගේ ප්‍රසාදය හිමි වනු ඇත. හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය වෙනුවෙන් ඒ මහතාට මගේ කෘතඥතාවය පලකරන අතර ඊට සහාය නොමදවම ලබා දෙන ලද ආයතනයේ සියළු දෙනාට මම ස්තූති වන්න වෙමි. මේ සඳහා අවස්ථාව සලසා දෙනු ලැබුවේ ගරු දී. මු. ජයරත්න ඇමතිතුමාගේ උදාර අදහස් තිසා බැවින් මෙහි ගෞරවය එතුමා වෙත පුද කිරීමට පසුබට නොවෙමි.

ආචාර්ය ඇස්. ජී. සමරසිංහ
 අධ්‍යක්ෂ
 හෙ. ගො. ප. පු. ආ.

පිදුම

සියළු රස කලතා
හැම ගුණයෙන්ම පුරවා
සෙනෙහස ද මුසු කරවා
දිව අම බොජුන් සකසා දෙමින්
උදාර ජාතියක් බිහි කිරීමෙන් නොනැවතී
එදා මෙන්ම අදටත් අද මෙන්ම හෙටටත්
අඩුවක්, පාඩුවක්, අවැඩක්, අපුලයක් නැති
රජ සබයට වුවද දෙවි මඟුලට වුවද උචිත
පිරිපුන් ගුණයෙන් යුතු වූ සුභ ශාස්ත්‍රයක්
ලොවට උරුම කොට දුන්
උතුම් හෙළ මව් පරපුරට
මෙය උපහාර සුභාවක් වේවා.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව හා සුභ භාජනය

1 පරිච්ඡේදය - ආහාර සැකසීමේ ඉතිහාසය

හැඳින්වීම

මිනිසාට තම ආහාරය තමන් විසින්ම සපයා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය ගැන අවධාරණය කරවනු ලබන "සියළු සත්ත්වයෝ ආහාරය නිසා ජීවත්වෙති." යයි බුදුන් වදහළ දහම පරිදි මිනිසාගේ ආරම්භයේ සිට ඉතිහාසය පුරා දක්නට ලැබෙන්නේ තම ආහාරය සපයා ගැනීම සඳහා මිනිසා විසින් ගන්නා ලද අප්‍රතිහත ධෛර්ය පිළිබඳ කතාන්දරයයි. පරිසරයෙන් පෝෂණය ලබමින් ක්‍රමයෙන් මිනිසා ශිෂ්ටත්වය කරා පිය නැගීමත් සමඟ තම ආහාරයට ගන්නා විවිධ දෑ සංඛ්‍යාත්මකව වැඩි වූ අතර ඒවා සපයා ගන්නා ක්‍රම පමණක් නොව ආහාර පිළියෙල කර ගන්නා ක්‍රම ද දියුණුවෙන් දියුණුවට පත්වීම නිසා ඒවායේ සංකීර්ණබව ද වැඩි වන්නට විය. මිනිසා විසින් නවතම දැනුම ලබා ගැනීමත් ඒ මගින් නව තාක්ෂණික ජයග්‍රහණයන් ලබා ගැනීමත් සමඟ දෛනික ජීවිතයේ පහසුව සඳහා ඒවා යොදා ගැනීම නිසා මිනිසාගේ නිර්මාණ කුළ ශිල්පමය හා ශාස්ත්‍රීමය හැඩ ගැස්වීමක් ලබන්නට විය. සමස්ත මානව ශිෂ්ටාචාරයේ දීඝී ගමන් මඟ ඔස්සේ දැකිය හැකි මෙම විවිධාකාර වූ ජයග්‍රහණයන්, නව සොයා ගැනීම් හා නිර්මාණයන් අධ්‍යයනය කිරීමේදී පහසුව, තර්කානුකූල බව හා අර්ථවත් බව සලකා විවිධ විෂයන් යටතේ ගොනු කිරීමේ දී කෑම් බිම් පිළියෙල කර ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම සියල්ල එක්කොට සුභ භාජන කලාව යනුවෙන් වෙනමම විෂයයක් ලෙස දක්වා ඇත. අපේ ඉපැරණි සිව්සැට කලා අතරට ද සුභභාජනය ඇතුළත් කිරීමට තරම් එය අප සමාජයේ ඉහළ දියුණු මට්ටමක හා ජන ජීවිතයට අත්‍යාවශ්‍ය තත්ත්වයක පැවති බව ඉතිහාසයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

ආහාර යනු මුලදී කුස පිරවීමත් ඒ මගින් දිවි ගැට ගසා ගැනීමත් පමණක් අරමුණු කොට ගත්තෙකැයි මඳකට හෝ සැලකුව ද පසු කාලීනව එය ඊට වඩා ගැඹුරු ක්‍ෂේත්‍රයක් කොට සැලකූ බව සිතා ගත හැකිය. "ආහාරය ප්‍රාණීන්ගේ ප්‍රාණය වේ. ප්‍රාණිහු ආහාරයට ආශා කරත්; වණ් ප්‍රසාදය, සෞන්දර්යය, ආයුෂ, ප්‍රභාව, සුඛය, තුෂටිය, පුෂටිය, බලය, මේධාව යන මේ සියල්ල ආහාරයෙහි ප්‍රතිෂඨිතය. යථා පරිදි සේවනය කරන ලද්දා වූ ඒ ආහාර පානයේ ශරීර ධාතුන්ගේ ද බලයාගේ ද වණ්නයාගේ ද

ඉන්ද්‍රියන්ගේ ද ප්‍රසන්නභාවය ඇති කරත් යයි වරක සංහිතාවේ සඳහන් කොට තිබීමෙන් ඒ බව මනාව පෙනී යයි. ඊට උචිත පරිදි සුභ ශාස්ත්‍රය ගොඩනැගුන බව ඒ අනුව අපට නිගමනය කළ හැකිය. එය ජාතියක සංස්කෘතික උරුමයේ කැඩපතක් ලෙස ද ගිණිය හැකිය. එහෙයින් සාම්ප්‍රදායික සුභ ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම නොහොත් පැරණි කැමිබිම් පිළියෙල කරගන්නා ලද ආකාරය පිලිබඳ එබී බැලීමක් කිරීම ජාතික උරුමයක් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට කෙරෙන ශාස්ත්‍රීය ව්‍යායාමයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

සුර්ව ඉතිහාස යුගය

මිනිස් සංහතියේ ආරම්භයේ සිට ගොවිතැන පුරුදු පුහුණු වී ශිෂ්ටත්වය කරා පියනගත තෙක් වූ කාල පරිච්ඡේදය තුළ මිනිසාගේ කැමිබිම් පිළිබඳ ඉතිහාසය සොයා බැලීමේ දී ආදිතම මිනිසා විසින් කැමිබිම් සපයා ගැනීමට ගන්නා ලද වෙහෙස හා ඒවා ආහාර වශයෙන් පිළියෙල කර ගන්නා ලද ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු පූර්ව ඉතිහාස කථාවලින් හෙළිවනු ඇත. වනයේ ජීවත්වෙමින් අල්ලා ගත හැකි වූ වන සතුන් හා නෙලා ගත හැකි වූ පළවැල අමුවෙන් බුදින ලද වනවාරී යුගය තම් වූ මුල් කාලයේදී මිනිසා අවශේෂ වන සතුන්ගෙන් වෙනස් වූයේ ස්වල්ප වශයෙන් පමණි. පසුකාලයකදී ඔවුන් ගල් පතුරු හෝ ගස් මුල්, දඬු මුගුරු ආදිය ආයුධ කොට ගෙන සතුන් පසුපස එලවා ගොස් දඩයම් කිරීමට පටන් ගත් දඩයම් යුගයේ දී පවා ඔවුන් විසින් බුදිනු ලැබුවේ අමු මස් මාංශ හා පලවැලය. මිනිසා විසින් ගින්දර සොයා ගැනීමක් සමග ඔවුන්ගේ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ යම් වෙනසක් සිදු වුවද එය දල්වා ගත් ගිනි ගොඩවල් මගින් තම ආහාරය පුළුස්සා කැමට පුරුදුවීම මේ තාක් කල් ආහාර අමුවෙන් ගැනීමේ පිළිවෙත වෙනස් මහකට ගැනීමට හේතු විය. වනයේ පලවැල ද ආහාරයට එකතු කරමින් ජීවත් වූ මිනිසුන් සතුන් ඇති කිරීමට පුහුණු වීමත් සමග එඬේර යුගය ආරම්භ වූවා පමණක් නොව සතුන් ඇති කිරීමට යෝග්‍ය තණබිම් සොයා තැනින් තැන ජීවත්වීමට පුරුදු වූයෙන් තාවකාලික වාසස්ථාන බිහිවීම ද සිදු විය. මේ සමගම වාගේ මැටියෙන් භාණ්ඩ නිපදවීමට ලැබූ ප්‍රාගුණ්‍යතාවය මිනිස් ශිෂ්ටාචාරයේ තවත් සංධිස්ථානයක් විය. විශේෂයෙන් ආහාර පිසීම පිළිබඳ ඉතා වැදගත් අවස්ථාවක් මේ මගින් උදාවිය.

එහෙත් මිනිස් ශිෂ්ටාචාරය නූතන ගමන් මගට ප්‍රවේශ කළ අසමසම නව සොයා ගැනීම වූයේ ධාත්‍ය සහ වෙනත් පලවැල වගා කොට ලබාගන්නා අස්වැන්නෙන් ජීවත්වීමට මග සැලසූ ගොවිතැනයි. මේ තාක් කල් තැනින් තැන ඇවිදීමත් තාවකාලික වාසස්ථානවල ජීවත් වූ මිනිසාට එක්තැනක වාසය කරමින් ජීවනෝපාය සොයා ගැනීමට මේ නිසා මං පෑදින. ඒ මගින් ගම්බිම් ගෙවල් දොරවල් ඇති වී සමාජ සංවිධානය බිහිවීය. විවේකය වැඩි විය. අළුතින් ලද විවේකය වෙනත් පල ප්‍රයෝජනවත් නිපදවීම් සඳහා යොදා ගැනීමට හැකිවීමෙන් කලා ශිල්ප ආරම්භ විය. ආහාරය සඳහා ගන්නා දෑ විවිධ ආකාරයෙන් උයා පිහා ගැනීමට ඔවුන්ට මග පෑදුණු බැවින් ආහාරය පිලියෙල කර ගැනීම පිළිබඳ දැනුම ද නව මගකට යොමු වූයේය. සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රමය විකාශනය වීමට පටන් ගත්තේ මෙතැන් සිට යයි මේ අනුව අපට සලකා ගත හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාවේ පුළු ඉතිහාසය යුගය

ශ්‍රී ලංකාවේ සුපශාස්ත්‍ර විධි පිළිබඳ ඉතිහාසය සොයා බැලීමේ දී මූලික මිනිස් සමාජවලට සාධාරණ වූ තොරතුරුවලට වැඩි මනත් කිසිවක් මුල් යුගය පිළිබඳව සොයා ගත නොහැකිය. එහෙත් මෑත කාලයේ දී දැරණියගල පිය - පුතු දෙදෙනා (ආචාර්ය පී. ඊ. පී. සහ ආචාර්ය ශිරාන්) විසින් ආදිම මානවයා පිළිබඳ කරන ලද ගවේෂණ හා පර්යේෂණ තුළින් හෙළිදරව් කොට ඇති සාධක අතිශයින් වැදගත් කොට සැලකිය හැකිය. සබරගමු පළාතේ බෙල්ලන්බැදිපැලැස්ස, බටදොඹලෙන, දොරවකලෙන, අළුලෙන ආදී ස්ථානවලින් ලබා ගන්නා ලද පාෂාණිභූත වස්තූන් මගින් මෙම ප්‍රදේශවල මීට වසර 28000කට පෙර ආදිම මානවයා වාසය කොට ඇති බවත් ඔවුන් ධාත්‍ය හා ඇටවර්ණී බුදිත්තට ඇති බවත් මුහුදු බෙල්ලන් හා වනයේ සතුන් මරා පුළුස්සා කෑම ප්‍රගුණ කොට ඇති බවත් සනාථ කෙරේ යයි එකී පුරා විද්‍යාඥයින් දෙපළ විසින් විද්‍යාත්මකව පෙන්වා දී ඇත.

අනතුරුව එළඹෙන මෙරට ඉතිහාසයේ ප්‍රවාද යුගයේ බහුලව සඳහන් වන විශිෂ්ටතම රජු වශයෙන් සැලකෙන රාවණ රජු සමයේදී ද විවිධ දැනුම් සම්භාරයන් පිළිබඳ අසන්නට ලැබෙන්නේ හුදු ප්‍රවාදයන් වශයෙන් පමණකි. ක්‍රි. පූ. හයවන සියවස වන විට මෙරට ආයතී සංක්‍රමණ කුටුප්‍රාප්ත වී ආයතී බලය තහවුරු වන අවස්ථාව සංකේත කරන විජය හා

හත්සියයගේ පැමිණීම පිළිබඳ සංසිද්ධියක් සමග අපට මෙරට කැමිබ්ම පිළිබඳ ඉතිහාසය සෙවීමේදී වැදගත් කරුණු කිහිපයක් අනුමාන කොට ගත හැකිවනු ඇත. තම්මැන්නාවට ගොඩබට විජය ඇතුළු පිරිසට පිපාසය හා කුසගින්න නිවා ගැනීමට යමක් සොයා යාමේදී බැල්ලක පසුපස ගොස් කුවණණාව මුණ ගැසුන බවත් එහි ඇ සතුව වෙළෙක්දන්ගෙන් කොල්ලකන ලද ධාන්‍ය මිටි ගොඩ ගසා තිබූ අන්දමක් ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ආහාර පිළියෙල කොටගත් අන්දමක් මහා වංශයේ විස්තර වේ. එපමණක් ද නොව එම කතා පුවතක් සමගම විජයට කුවණණාගේ ඥාතිපරපුර විනාශ කොට දැමීමට අවස්ථාව සැලසූ මහා මංගලෝත්සවය පිළිබඳව කෙරෙන විස්තර අනුව ද නැවුම්, ගැයුම්, වැයුම් සමග ප්‍රතික ආහාර පාන මුල්තැන ගත් බව පෙනේ. ආහාර පාන පිළිබඳ ඒ සියළු තොරතුරු එසේ වුවද සුපශාස්ත්‍ර විධි හඳුනා ගැනීමට මගක් මෙම සටහන්වලින් ඉතිරි වී නැත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාස යුගය

අනතුරුව එළඹෙන ලිඛිත ඉතිහාස යුගය ගැන සැලකුවද මෙරට සුපශාස්ත්‍ර විධි පිළිබඳ නිශ්චිත තොරතුරු කොතෙක් ලැබෙතත් යටත් පිරිසෙයින් 18 වන සියවස දක්වා ම ඒ සඳහාම ලියන ලද්දා වූ පොතපත කිසිවක් මේවන තුරුම අපට ලැබී නැත. මෙරට ඇත අතීතයේ පටන් පොතපත ලියවුන විවිධ විෂය ධාරාවන් හා සලකා බලන විට සුපශාස්ත්‍ර වැනි අංශ පිළිබඳ පොත පතක් සකස් වූ බවක් දක්නට නොහැකිය. මෙය යම් පමණකට කුතුහලය දනවන්නක් වුවද පිළිගත හැකි සාධක නොමැති බැවින් එවැන්නක් තිබූ බවට අනුමාන කිරීම ද අශාස්ත්‍රීය යයි කිවහොත් එය ද නිවැරදිය. සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ වෙනමම පොතපත ලියවූවා යයි ස්ථිර ලෙස කිව හැක්කේ 18 වන සියවසෙන් පසු භාගයේදීය. එයින් අදහස් වන්නේ එතෙක් මෙරට වැසියා සතුව සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රමයක් නොතිබුණා යයි ප්‍රකාශ කිරීමක්ද? සත්‍ය වශයෙන්ම නැත.

මෙරට ජනතාව වෙත ඉතා දියුණු සුපශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රමයක් මුල පටන් තිබුණා පමණක් නොව එය කලාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කළ බවත් එය ස්ථිර වශයෙන්ම මෙරට ඒ වන විටත් මුල් බැසගෙන තිබූ සිව්සැට කලාවට අයත් වූ වැදගත් කලාවක් වූ බවත් කිය හැකිය. විශේෂයෙන් 13 වන සියවස වකවානුවට අයත් සද්ධම්මලංකාරයේ සුප ශාස්ත්‍ර කලාව සිව්සැට කලාවේ 23 වැන්න ලෙස සඳහන් කොට තිබීමෙන් එය සනාථ වනු ඇත. එපමණක්

ද නොවේ සිංහල ජාතියේ ආරම්භයේ පටන් ලේඛණ ගත වී ඇති විවිධ ලේඛන හා පත පොත තුළ සුප්‍රකටයන්‍යයට අදාළව සඳහන් වන කරුණු සම්භාරය අධ්‍යයනය කොට ක්‍රමානුකූලව ගලපා ගත් කල ඉපැරණි සුප්‍රකටයන්‍යය විධි ක්‍රමය මෙසේ වී යයි පෙන්වා දිය හැකි වන තරම් අති විශාලය. විචිත්‍රය. කෝතිගල, මැදිරිගිරිය, එප්පාවල ආදී ශිලා ලිපිවලින් ආහාර වර්ග පිළිබඳ කියවෙන තොරතුරු සංකීර්ණවීමෙන් ඒ බව හෙළි වේ. එහෙයින් මෙරට ඉපැරණියේ ආහාර පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ දැනුම් සම්භාරයේ කිසිදු අඩුවක් වී නොමැති බව ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වනු ඇත.

මෙම නිගමනය සනාථ කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කළ හැකි අවශේෂ සාධක අප්‍රමාණය. බුදු දහම මෙරට මුල්බැස ගත් දා සිට බෞද්ධ ධර්මය අඩංගු කතා පුවත්, පොත පත රට තුළ නොඅඩුවීය. බුදුන් වහන්සේගේ පෙර ආත්ම පිළිබඳ කතා වස්තූන් අඩංගු පන්සිය පනස් ජාතකය සුප්‍රකටයන්‍යයට අදාළ තොරතුරුවලින් පිරී ඇත. එහි එන කුසජාතකය වැනි කථා මස්සේ මෙරට ජනතාවට ආහාර පිළියෙල කිරීම හා බැඳුණු තොරතුරු මැනවින් දැකගන්නට ලැබුණු හෙයින් ඔවුන් සුප්‍රකටයන්‍යය පිළිබඳ ආගන්තුකයින් නොවූන බවට කිසිදු සැකයක් නැත. එමෙන්ම දැඩි හක්කීමත් බෞද්ධයන් වශයෙන් හික්කුන් වහන්සේ වෙත දනමාන පිළියෙල කිරීම සඳහා ගන්නා ලද දැඩි උනන්දුව අනුව සැලකුව ද ඉතා ප්‍රණීත ආහාර පාන ලබා දීමට අවශ්‍ය ගැඹුරු දැනුම් සම්භාරයක් ඔවුන්ට තිබුණ බව නිගමනය කිරීමට අඩුවා ටිකා ටිප්පනි අවශ්‍ය නොවනු ඇත. රාජකීය හෝජන පිළියෙල කිරීම ද එපමණට ම වැදගත් කාර්යක් වූ බව ද අමතක කළ නොහැකිය. ඒ සඳහා ද අරක්කුම්පත් බඳවා ගනු ලැබුවේ ජනතාව අතුරෙන් බැවින් නිසැක වශයෙන්ම සුප්‍රකටයන්‍යය පිළිබඳ දැනුම ජනතාව අතර මුල්බැස ගෙන තිබුණ බව නිගමනය කළ හැකිය.

ජාතියක ආහාර රටාව හා ඒ හා බැඳී සුප්‍රකටයන්‍යය පිළිබඳ අධ්‍යයනයකදී ඉතා වැදගත් සාධකයක් වන්නේ ඔවුන්ගේ ගොවි නිෂ්පාදන රටාව හා කුශලතාවයයි. දුරාතීතයේ පටන්ම මෙරට ජනතාව තම ගෙවතු වල හා ගොවිපොළවල්වල වගා කරනු ලැබූ ධාන්‍ය, එළවළු, පලා, පලතුරු, අල, කුළු බඩු වර්ග අප්‍රමාණ බවත් තවත් බොහෝ දෑ වනයෙන් ලබාගත් බවත් පෙනී යයි. එසේ නම් එකී හෝග විවිධත්වය සලකන විට අතිවාරයයෙන්ම ඉතා සංකීර්ණ සුප්‍රකටයන්‍යය විද්‍යාවක් තිබිය යුතුම යැයි තර්ක කළ හැකිය. නොඑසේ නම් ඒ සා විශාල වූ හෝග සංඛ්‍යාවක් පරිභෝජනය සඳහා

සකසා ගැනීම කළ නොහැක්කක් වන අතර එසේ පරිභෝජනය කළ නොහැකි වූයේ නම් වගා නොකරනු ඇතැයි තර්ක කිරීම නිවැරදිය, සාධාරණය, යථාර්තවාදිය.

සුප ශාස්ත්‍රය මානිකා කොට ගත් වෙනමම පොතපත නොලියන ලදැයි තර්ක කරනු ලැබුව ද ඒ පිළිබඳ සියළු තොරතුරු අඩුවක් නොමැතිව තැන තැන ලේඛන ගත කොට ඇති අන්දම අපේ ඉතිහාසය පුරා දක්නට ඇති අප්‍රමාණ ලේඛන, පොතපත, චිත්‍ර, ජනප්‍රවාද ආදිය පරිශීලනය කිරීමෙන් දැක ගත හැකි වනු ඇත. මුල්ම යුගයට අයත් ලේඛන අතුරින් අද අපට ඉතිරිව ඇත්තේ ශිලාමය හා ලෝහමය ලේඛන පමණි. ඒවායේ සඳහන් නොයෙක් කරුණු මස්සේ අපේ සුප ශාස්ත්‍රයට අදාළ යම් යම් තොරතුරු ලබා ගත හැකි බව පෙන්වාදිය හැකිය. මසට සතුන් මැරීම, මස් වෙළෙඳම, ගව ඝාතනය ආදිය තහනම් කෙරෙන රාජ නියෝග මෙන්ම දානමාන වශයෙන් දිය යුතු දේ ද මේවායෙහි දක්නට ඇති බැවින් ආහාර රටාවන් ආහාර පිළියෙල කිරීමත් අධ්‍යයනය කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු මේවායින් මතු කොට දක්වයි. කෝනිගල, එස්පාවල, මැදිරිගිරිය ආදී ලිපි මේ අතර ඉතා වැදගත් වේ. මහා වංශය ඇතුළු අපේ වංශ කතාවලද රජවරුන් පිළිබඳ කෙරෙන විස්තර තුළින් මා ඝාතනය තහනම් කිරීම, විශේෂ දානමය පිළිගැන්වීම ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන් වීමෙන් එද ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ යම් යම් ඉගියන් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. පොල්, වැටකොළ, කඩරොඩු මල් ආදිය ගැන සඳහන් කරන සීගිරි කුරුටු ගී පවා කදිම මූලාශ්‍ර වශයෙන් සැලකිය හැකිය.

එකලට අයත් ආගමික ග්‍රන්ථ මෙන්ම වෛද්‍ය විද්‍යා ග්‍රන්ථවලද අපේ කෑම බීම පමණක් නොව ඒවා පිළියෙල කොටගත යුතු ආකාරය, ඒ ඒ වේලාවන්හි ගත යුතු ආහාර, කැප අකැප ආහාර ආදී කොට ගත් තොරතුරු රාශියක්ම දක්නට හැකිය. ඒවා පිළියෙල කරන ලැබුවේ ගැමි ගෙවල්වල බව අපට අමතක කළ නොහැකිය. ඒවායේ විවිධ වූ කතා පුවත් දැක්වීමෙහි දී අන්තර් ගත වී ඇති කරුණු ආශ්‍රයෙන් මේවා රැස් කොට ගත යුතු බැවින් යම් පමණකට එය අසීරු කාර්යයක් මෙන් පෙනුනද ඒවා ගොනු කිරීමෙන් පැරණි සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ ලැබිය හැකි දැනුම විශාල බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරුණකි. රසවාහිනිය, සිබ වළඳ විණිය, ජාතක අටුවාව, පූජවංශය, මහා බෝධි වංශය ආදී ග්‍රන්ථ මෙන්ම හෙසජජ මංජුසා, යෝගරත්නාකරය ආදී වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ ද මේ අතර ප්‍රධාන වේ.

එහෙත් ඉපැරණියේ සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ කරුණු සොයා යන්නෙකුට අතිශය පළදායක සවිස්තර මෙන්ම විචිත්‍ර තොරතුරු ලබා ගැනීමට තම් 13 වන සියවසින් පසු ලියවුන පොත පත මහා අතඝී තොරතුරු ආකරයක් වනවා නොඅනුමානය. අමාවතුර, බ්‍රහ්මසරණ, පුජාවලිය, සද්ධර්මරත්නාවලිය, සද්ධර්මාලංකාරය, සද්ධර්මාරත්නාකරය ආදිය මෙහිදී විශේෂ කොට දැක්විය හැකිය. මේවාද යම් පමණකට භාරතීය දහම් පොතපත ඇසුරු කොට ලියන ලද ඒවා බව සැබෑය. එනමුදු ඒවා බොහෝ විට සාමාන්‍ය ජනතාවට තේරෙන සරළ බසින් ලියවුන ඒවා පමණක් නොවේ. ඒවා ලිවීමෙහිදී දේශීය කතුවරුන් තම ස්වදේශීය ඥාන සම්භාරය තුළින් ඒවා ලිවීමට ගන්නා ලද උත්සාහය නිසා නිසැක වශයෙන්ම ගැඹුරු දහම් කොටස් විග්‍රහ කිරීමේදී දේශීය වූද හුරු පුරුදු වූද උපමා - රූපක, අත්දැකීම් හා විෂය දැනුම මුසු කොට ගෙන ඇත. එබැවින් ඒවායින් විදහා දක්වන්නේ එකල සමාජයේ භාවිතා වූ දේ යයි පිලිගැනීමට විද්වතුන් පෙළඹී ඇත. මෙම ග්‍රන්ථවල අඩංගු සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම සියල්ලම එකල පොදු ජනතාව අතර ප්‍රචලිතව තිබූ ඒවා ලෙස ගත් කල්හි අපේ ඉපැරණි සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ සියළුම තොරතුරු මේවායේ ගැබ් වී ඇති බව නොවළඟා පැවසිය හැකිය. එහෙත් ඒවා මහත් පරිශ්‍රමයකින් තැනිත් තැනිත් එක් රැස් කොට නිසි පිළිවෙලකට සකසා ගැනීමේ බරපතල මෙන්ම අසීරු කාර්යයකට මුහුණ දීමට අපට සිදු වනු ඇත.

දැනට සොයා ගෙන ඇති පරිදි මෙරට සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ ලියවුනු එකම පැරණි ග්‍රන්ථය ලෙස පිළිගැනීමට භාජනය වී ඇත්තේ 18 වැනි සියවසට අයත් "මහනුවර රජවාසල සුප ශාස්ත්‍රය" නමින් හඳුනාගෙන ඇති ග්‍රන්ථයයි. එහි පිටපත් කිහිපයක් ම තමාට හමු වී ඇති බව එනමින්ම ග්‍රන්ථයක් පළ කළ සාහිත්‍ය ශූරී මහාචාර්ය පුංචිබණ්ඩාර සන්නස්ගල වියතානන් විසින් සඳහන් කොට ඇතත් මීට අමතරව දඹදෙණි යුගයට අයත් යයි සැලකෙන සුප ශාස්ත්‍ර පොතක් ගැන පුජ්‍ය මාදෝවිට ශ්‍රී ඥානානන්ද හිමියන් විසින් සඳහන් කොට ඇත. එය පරිශීලනය සඳහා ලබා ගත හැක්කක් නොවීම විශාල පාඩුවකි. කෙසේ වුවද මේ අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ රජගෙදර සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ වට්ටෝරු ගත කිරීම අවශ්‍යව තිබේ ඇති බවත් ඒවාද පසු කාලීනව සිදු වී ඇති බවත්ය.

මෙයින් කියා පාන්නේ සිංහල සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ පතපොත ලිවීමක් නොවූ බවද? එය එසේ යයි නිගමන කළ නොහැකි බව මහාචාර්ය

සන්නස්ගල මහතා ද පෙන්වා දී ඇත. මුල් කාලයේදී ලියවුන පොත පත සතුරු ආක්‍රමණ මෙන්ම අභ්‍යන්තර අවුල් වියවුල් හේතු කොට ගෙන විනාශයට පත් වූ ආකාරය ඉතිහාසයේ නොයෙක් විට සඳහන්ව ඇත. ඒ නිසා එවැනි පොතපත වූයේ නම් විනාශවීම හේතුකොට ගෙන අපට අහිමි වී ගියා යයි අනුමාන කිරීම ද අසාධාරණ නොවේ. එහෙත් ඊට වඩා සාධාරණ මෙන්ම නිවැරදි නිගමනය විය හැක්කේ සුප ශාස්ත්‍රය ගැන පොතපත ලිවීමට අවශ්‍යතාවක් නොවීය යන්න නොවේ දැයි සලකා බැලිය යුතුව ඇත.

ආරම්භයේ සිට රට පුරා එක පමණට පුළුල්ව ප්‍රචලිතව පැවති ගොවිතැන අපේ ජීවන දර්ශනය වුවද අපේ ඉපැරණි ගොවිතැන් ක්‍රම පිළිබඳව අපට කරුණු කියාදෙන පොත පත දක්නට නැත. ඒවා බහුලවීමට පටන් ගත්තේ මහනුවර රාජ සමයේ සිටය. ඊට හේතු වශයෙන් ඉදිරිපත් කරනු ලබන එක් තර්කයක් වූයේ මුල් යුගයේදී රජුගේ පටන් සියළු රටවැසියා ගොවිතැන් කටයුතුවල නියලුන බැවින් ඔවුන්ට අමුතුවෙන් ඒ පිළිබඳ කියාදිය යුතු දෑ නොවූ බවය. එහෙත් මහනුවර සමය වන විට කෘෂිකර්මය වැදගත් කමින් අඩුවී වෙනත් ජීවන මාර්ගයන් ඉස්මතු වී කෘෂිකර්මය කෙරෙහි රාජ අනුග්‍රහය ද මඳ වී යම් පිරිහීමකට පත් වූයෙන් ගොවිතැන නඟා සිටුවීමට ඒ දැනුම ජනතාවට ලබාදීම සඳහා පත පොත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඉස්මතු විය. එහෙයින් ඒ පිළිබඳ පත පොත බහුලවන්නට පටන් ගැනින. ඒ 18 වන සියවසේ සිටය.

අපේ සුපශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම ද එසේ ම විය. මේ රටේ සියළු ජනතාව තම ආහාරය තමා විසින්ම උපයා ගෙන තමා විසින්ම පිළියෙල කොටගත් බැවින් හැම දෙනා සතුව සුප ශාස්ත්‍ර විධික්‍රම පිළිබඳ දැනුම මුල් බැස ගෙන තිබුණි. ඒවා පිළිබඳ පොත පත මගින් කියාදීමට අවශ්‍යතාවක් නොවීය. මහනුවර රාජසමය කරා එළඹෙන විට ආහාර නිෂ්පාදන රටාව ද අළුත් මහක් ගැනින. අළුත් ආහාර වර්ග ආදේශ විය. විදේශීය ආභාෂයන්ද වැඩි විය. රජවාසල විදේශීය රජවරුන් හා පිරිස් බහුල විය. ඔවුන් ද ඔවුන්ගේම සුප ශාස්ත්‍ර විධි ගෙන ආවාට සැකයක් නැත. එහෙයින් රාජ භෝජන පිළියෙල කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙල රජවාසල මුළුතැන්ගෙයි අරක්කුමියන් විසින් නිසැකයෙන් දත යුතු විය. අරක්කුමියන් ද වරින් වර අළුත් වූ බව රහසක් නොවේ. එහෙයින් පෙර සිටි අරක්කුමියන් විසින් රජභෝජන පිළියෙල කරන ලද වාරිත්‍රානුකූල ක්‍රම විධි නවක අරක්කුමියන්

විසින් දත යුතු විය. මෙම විධික්‍රම ලේඛන ගත කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ඇති වූයේ ඒ අයුරිනි. අද පවා සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම පිළිබඳ ලියවෙන පොතපත නිසැකයෙන්ම අපෙන් අභාවිතයට ගිය සුප විධි ක්‍රම නැතිනම් අපට ආගන්තුක සුප විධි ක්‍රම කියාදීම සඳහාම ලියවුන ඒවා මිස සෑම සියළු දෙනා විසින් දන්නා හා ක්‍රියාත්මක කරන ක්‍රම විධි දක්වන ඒවා නොවීම කවුරුත් විසින් දන්නා පොදු කරුණු ලියා තැබීම අනවශ්‍ය යයි සැලකූ බවට කදිම නිදසුනකි. එහෙයින් අප විසින් සැලකිය යුතුව ඇත්තේ අප සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ප්‍රායෝගිකව නිකුතින්ම සියළු දෙනා වෙත උරුම වූ ඒවා වූයෙන් පොත පත බිහි නොවූන බවයි. එකී පසුබිම විනාශ වී යාමේ තර්ජනයක් ඇති වූ වකවානුවේ සිට ඊට අදාළ පොතපත බිහි වන්නට පටන්ගත් බව සිතිය හැකිය.

සමාජ විපර්යාසයන්ට මුහුණ දෙමින් යෝග්‍ය පරිදි හැඩ ගැසෙන ජීවමාන සංස්කෘතියක් ඇති මිනෑම ජාතියක් නවීකරණයට භාජනය වීමේදී හැමවිටම අතීත උරුමයන් වැඩි දියුණු කරගන්නා අන්දමින් කටයුතු කිරීම ස්වාභාවික සිද්ධියක් වන නමුදු අධිරාජ්‍යවාදී බලවේගයන් විසින් බලහත්කාරයෙන් යටත් කොට ගෙන අපේ යයි කිව හැකි සියළු දෑ විනාශ කිරීමට භාජනය කරනු ලැබූ අප වැනි රටවල අපේ පෞරාණික සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම පවා අප නොදැනුමක්වම අපෙන් ඇත් වී අළුත් අළුත් දෑ ආදේශ වී තිබීම පුදුමයක් නොවේ. මිනෑම ජාතියක සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම ද සිය පරිසරය ආශ්‍රයෙන් හැදී සංස්කෘතික සාධක ඔස්සේ පෝෂණය වී සංස්කෘතියේම කොටසක් ලෙස වැඩෙන බැවින් එහි පිරිහීමක් සිදුවන සෑම විටම අපට අපේ සංස්කෘතික උරුමයේ වැදගත් අංගයක්ද අහිමි වී යන බව මින් අවධාරණය කෙරෙනු ඇත. එහෙයින් අනාගත පරපුර උදෙසා අපේ ඉපැරණි දේ පිළිබඳ අගැයීමක් කොට ලියා තැබීමේ අවශ්‍යතාවය අද ඉස්මතු වී ඇති බව අවිවාදයෙන් පිළිගැනෙන සත්‍යයකි. අන් සියළු විෂය ක්‍ෂේත්‍රයේදී මෙන් අපේ ඉපැරණි සුප ශාස්ත්‍ර විධික්‍රම පිළිබඳවද නොයෙක් දෙනා විසින් පොත පත ලිපි ලේඛන සැපයීමට උත්සුක වී ඇත්තේ ඒ හේතු කොට ගෙනය. එය ප්‍රශංසා කටයුතු මෙහෙවරකි.

2 පරිච්ඡේදය - සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ සමහරක්

අපේ සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රය ද බලවත් පසු බෑමකට ලක් වෙමින් පවතී. එසේ වුවද තවමත් දුර බැහැර ගම්බද ප්‍රදේශවල ඒවා සැහෙන පමණකින් ශේෂ වී ඇති බව සඳහන් කළ යුතුය. පොත පත හා ඓතිහාසික සාධක ඔස්සේ දැනට සොයා ගෙන ඇත්තා වූ ද තවමත් ජනතාව වෙත ප්‍රායෝගිකව හා ප්‍රවාද ලෙස ඉතිරිව ඇති දැනුම් සම්භාරයන් ඔස්සේ ලබා ගත්තා වූ ද කරුණු අධ්‍යයනය කිරීමේදී අපේ ඉපැරණි සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රමවල ඉස්මතු වී පෙනෙන විශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් ගැන අවධානය යොමු කිරීම යුගයේ අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීමේදී ඉතාම පලදායක මෙන් ම බෙහෙවින් අර්ථවත් වනු ඇතැයි සලකමු.

සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ සියළු දෙනා විසින්ම තම ආහාරය තමා විසින්ම සපයා ගන්නා ලදී. ඒ මහත් වෙර වීර්යයෙන් ගෙවත්තේ හෝ ගොවිපොළේ වවා ගැනීමෙන් හෝ මහන්සියෙන් අවට පරිසරයෙන් හා වන ලැහැබවලින් සොයා ගැනීමෙනි. එහෙයින් ආහාරයේ නියම වටිනාකම පිළිබඳ අවබෝධයක් එදා ඔවුන් සතු වූ බැවින් නැති නාස්තියෙන් වැලකීම, ආහාර සංරක්ෂණ විධි ප්‍රගුණ කිරීම අරපිරිමැස්ම වැනි ඉතා වැදගත් ගුණ ධරම යයි සැලකිය හැකි ගුණාංග රාශියක්ම එකල සමාජයේ ඉහළින් ආරක්ෂා කොට ගනු ලැබීණි. නූතනයේ මිනිස් සංහතිය මුහුණ දෙමින් ඇති සම්පත් හීනවියාමේ මහා ගැටළුව නිරාකරණය කර ගැනීම උදෙසා සංවර්ධවේදීන් හා පරිසරවේදීන් විසින් මහත් ආයාශයකින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ක්‍රියාමාර්ගයන් රාශියක්ම එදා පටන්ම සාම්ප්‍රදායික සමාජයේදී මැනවින් ක්‍රියාත්මක වූයේ මේ අයුරින් යයි අපට ඉඳුරා කිව හැකිය. ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා එය ජීවන දර්ශනයක් ලෙසින් අනුගමනය කරනු ලැබීය.

එදා උපයා ගත් දේ කිසිවිට එවේලෙහිම මුළුමනින් පරිභෝජනය කොට අවසන් නොකරන ලදී. බුදු දහමින් ලද හික්මීම විසින් ද සාධාරණීකරනය කරන ලද අන්දමට මනා සම්පත් කළමණාකාරිත්වයක් අනුව අනාගතය සඳහා කොටසක් ඉතිරි කොට තබා ගැනීම අනිවාර්ය පිළිවෙතක් විය. එහෙයින් ඊළඟ අස්වැන්න නෙළන තුරු කාලයේදී හෝ නියං හා අහේනි කාලයකදී හෝ ඔවුන්ට ආහාර හිඟයකට මුහුණ දෙන්නට සිදු වූයේ නැත. හැමවිටම අනාගතය පිළිබඳ ආරක්ෂාව සහ සමාජ සංරක්ෂණය යන

අරමුණු ඔවුන්ගේ ජීවිත රටාව හැඩ ගැස්වීමේදී ප්‍රධාන සාධක විය. එහෙයින් දීර්ඝ කාලීන නියං හෝ සාගත කාලයකදී හැර ඔවුන්ට සාගින්නෙන් පීඩා විඳීමට සිදු නොවීය. ඒ බිස්ස, අටුව ආදී ධාන්‍ය ගබඩා පමණක් නොව ගෘහණියගේ මිටිහාල් මුට්ටියද මේ සඳහා කදිම උදාහරණයන් වේ.

උපයා ගත් දෑ බෙදා හදා ගෙන භුක්ති විඳීම ද එපමණටම පොදු වාරිත්‍රයක් හා ගුණධර්මයක් විය. ඔවුන් කිසිවිට පුරුදු පුහුණු කොට ගත්තේ බෙදා ගැනීම නොවේ. බෙදා හදා ගැනීමය. අන්‍යයන් සමග භුක්ති විඳීමය. සාමූහික සමාජ ක්‍රියාවලියකින් සමගි සම්පන්නව ජීවත් වූ සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ වැසියන් අන්‍යෝන්‍ය ලෙන්ගතු බව, සහජීවනය සහ ඇප උපකාරය ප්‍රදර්ශනය කරනු ලැබූ එක් මහක් වූයේ ආහාර පාන බෙදා හදා ගෙන කැම මහිති. අතිරික්ත ආහාරවගී පමණක් නොව පිසින ලද කෑම බීම ද මෙසේ බෙදා හදා ගන්නා ලදී. වෙනස්වන සමාජ ක්‍රමය තුළ මෙම සිරිත් විරිත් සිසුයෙන් පිරිහෙනු දකින හැකි වුව ද තවමත් අළුත් අවුරුදු දිනයේ දී හා අළුත් බත් කෑමේ දී යම් පමණකට එය ජීවමාන වනු දැකිය හැකිය. කමතේ වී බෙදීමේ අවස්ථාවේ සිට මෙසේ බෙදා හදා ගැනීමේ වාරිත්‍රය ඉටු කෙරෙනු දැකිය හැකිය.

ආහාරය වන්දනීය ශුද්ධ වස්තුවක් කොට සැලකීම විරාගත වාරිත්‍රයකි. එහෙයින් ඒ අරබයා ඉටු කෙරෙන වාරිත්‍ර විවිධය. බත් කෑමට පෙර බත් පතට වැදීම එක් වාරිත්‍රයකි. කෙතෙඳි පමණක් නොව වී මැණීමේදී ද අටුවට වී දැමීමේ දී ද අටුවෙන් වී ගැනීමේදී ද වී ගොඩට වැදීමේ පෙර සිරිත බත් පත බුදින අවස්ථාව දක්වා නොකඩවා රැක ගෙන ආ අන්දම එයින් පෙන්නුම් කරයි. වී හෝ බත් ඇට දෙපයින් පෑගෙන ලෙස ඉවත දැමීම තහනම් ක්‍රියාවක් විය. ආහාර ගැනීම උචිත පරිදි සුදානම් වී පහසුවෙන් හිඳ ඉටු කළ යුතු වැදගත් කටයුත්තක් මිස හිටගෙන හෝ වෙනත් විසුළු ආකාරයකින් නොසැලකිල්ලෙන් කළ යුත්තක් නොවීය.

එසේම ආහාරය ආගමික වාරිත්‍ර සමග ද අත්වැල් බැඳ ගැනීම පැරණි වාරිත්‍ර තුළින් දැකිය හැකිය. විශේෂයෙන් අළුත් අස්වැන්න පරිභෝජනය කිරීමේදී මුල් කොටස (අක්යාල) තෙරුවන් විෂයෙහි පිදීම අනිවාර්යයෙන් සිදු විය. වී ධාන්‍ය වැනි වගාවන්හි දී පමණක් නොව පොල්, කොස්, අඹ වැනි වගාවන්හි දී ද මුල් පලදාව විහාරයට හෝ දේවාලයට පූජා කිරීම

උසස් ආගමික වාරිත්‍රයක් ලෙසින් සැලකිණි. එසේම අනුභවය සඳහා ආහාරය බෙදා ගන්නා සාම්ප්‍රදායික සිංහලයා අනාගන්නා ලද පළමු බත් පිඩ අනුභව නොකොට සතුන් හා මලගියවුන් වෙනුවෙන් වෙන් කිරීම ද නොකඩවා ඉටු කරනු ලබන වාරිත්‍රයකි. අද දක්වාම දානයකට වඩින බෞද්ධ හික්‍ෂුන් වහන්සේ විසින් මෙම වාරිත්‍රය ඉටු කරනු දැක්ම සුලභ දෙයකි.

ආහාර පිසීමේ දී මෙන්ම අනුභව කිරීමේ දී අනුගමනය කෙරෙන කෙම් ක්‍රම මෙන්ම ඇදහිලි ද අඩුවක් නැත. ආහාර පිසීම ශුභ වේලාවකදී ඉටු කෙරේ. විශේෂයෙන් මංගල අවස්ථාවලදී මෙය සිදු වන්නකි. එය ද සුභ යහපත් අයකු ලවා ආරම්භ කිරීමට වග බලා ගනී. හැළියට භාල් දමන වේලාවේදී හෝ තාව්‍යවට තෙල් වක්කරන වේලාවේදී කවා කිරීම හෝ ශබ්ද කිරීම තහනම් ක්‍රියාවකි. ආහාර පිසින අතර ඉඳුල් නොකළ යුතු විය. පිදිය යුත්තන්ට පිදීමේදී ඉඳුල් කළ ආහාර නොදිය යුතුවා පමණක් නොව පිසින අතර ඉඳුල් කිරීමෙන් කෑම පිරිමැසීමේ ගුණය දුරු වෙන බවට විශ්වාසයක් ද ඇත. කෑම බීම හා විශේෂයෙන් කැවිලි වර්ග එහා මෙහා ගෙන යාමේදී යක්‍ෂ ප්‍රේත බැල්ම වළක්වාලීම සඳහා යයි යකඩ කැබැල්ලක් (බොහෝ විට ගිරය) හා අඟුරු කැබැල්ලක් ආහාර පෙට්ටියේ බහාලා ගෙන යාම සිරිතය.

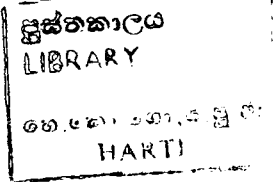
සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ ආහාර සපයා ගැනීමේදී මහත්සියෙන් වගා කොට ලබා ගන්නා ලද භව හෝග තරමටම අවට පරිසරයෙන් ද බොහෝ ආහාර වර්ග සපයා ගැනීමට අමතක නොකරන ලදී. විශේෂයෙන් අල වර්ග, ගෙඩි වර්ග, කොළ වර්ග හා මල් වර්ග සපයා ගන්නා ලද්දේ වනයෙනි. මෙසේ ලබා ගන්නා ලද ආහාර වර්ග මෙපමණකැයි කිව නොහැක්කේ වනයේ සියළු පළ වැල ආහාරය පිණිස සුදුසු ලෙස සකස් කර ගැනීමට ඔවුන් දත් බැවිනි. වස විෂ සහිත දෑ, මත් ගතියෙන් යුත් දෑ වශයෙන් සියල්ල ඔවුන් හොඳින් දැන සිටි අතර අවශ්‍ය නම් ඒවායේ අහිතකර ගුණයන් ඉවත් කොට කෑමට සකස් කර ගන්නා ක්‍රම වේදය ඔවුන් විසින් ප්‍රගුණ කොට තිබුණි. මයියොක්කා අල යම් පමණකට විෂ සහිත වුවද තැම්බීමෙහිදී භාජනය විවෘත කොට තැබීමෙන් හුමාලය සමග විෂ ඉවත් කළ හැකි බව දැන සිටියහ. දඹල, හල්, වල් හබරල වැනි දෑ අතිශයින් මත් ගතියෙන් යුත් වුවද ගසා යන ජලයේ බැඳ තැබීමෙන් මත් ගතිය ඉවත් කොට ආහාරයට සුදානම් කිරීම සාමාන්‍ය දැනුමක් විය. අල කොළ දළු, නියන දළු නියඹලාව

සකස් කිරීමේදී එහි කරකෂ ගතිය දළ අවිවේ මදක් වේලා ගැනීමෙන් ඉවත් කොට ගැනීම ද ඔවුන්ට හුරු පුරුදු දැනුමක් විය.

ආහාරය සඳහා පිළියෙල කොට ගැනීමට ඕනෑම දෙයක් සුදුසු වූයේ යයි එදා අපේ මුතුන් මිත්තන් විසින් සැලකූ බවක් පෙනී යයි. ඊට කදිම උදාහරණයකි මේ. මීට අවුරුදු දහයකට පමණ පෙර මා හිතවතෙකු වූ ශ්‍රී ලංකා ගුවන් විදුලියේ රජරට සේවයේ ස්වරණ ශ්‍රී බණ්ඩාරයන් විසින් තිරුවාණාගල් මාළුවක් හැදීම පිළිබඳ කතාව කියන විට මවිසින් එය හුදු අතිශයෝක්තියක් ලෙස සලකන ලදී. එහෙත් එහි සත්‍යතාවය ඔප්පු කිරීම සඳහා එවකට වවිනියාවේ පදිංචිව උන් අත්තම්මා කෙනෙකු මුණ ගැසීමට යාමට කතිකා කරගත් තමුදු යම් අවාසනාවකට මෙන් ඒ ගමන සිදු නොවීය. ආචාර්ය සන්නන්දන මහතාගේ සුපභාස්ත්‍රවිධි ග්‍රන්ථයේ ද තිරුවාණාගල් ව්‍යංජනය ගැන සඳහන් වන බැවින් එදා සවරණ ශ්‍රී ගේ අත්තම්මා මුණ ගැසීමට නොහැකි වීමෙන් රටට අහිමි වූ දැනුම පිළිබඳ මම සදාකාලිකව දුක් වෙමි.

සමබර ආහාරයක අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ නූතන පෝෂණවේදීන් හා සුපභාස්ත්‍රඥයන් පාරිභාෂිත වදන් යොදා කැලරි ප්‍රමාණවලින් කතා කරන දේම අපේ පැරැන්නන් විසින් රස - ගුණ ආහාරය ලෙස දැන සිටියා පමණක් නොව ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කරන ලද බවද අවධාරණය කළ යුතුය. සමබර ආහාරයක තිබිය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ , මාංශ ජනක ගුණය, පිෂ්ඨය මේදය, ප්‍රෝටීන්, විටමින් , ජලය ආදී සියල්ල තමාගේ ආහාරයේ කොටසක් කර ගැනීමට වග බලා ගත් අන්දම සාම්ප්‍රදායික ආහාර වේලක් පිළිබඳ ගැඹුරින් සලකා බලන විට පෙනී යයි. මෙම ආහාර වේලට හොඳ්දක්, මැල්ලුමක් මෙන්ම අල, ඇට හෝ කොස් දෙල් වැනි ගෙඩි වර්ගයක්, කෙඳි සහිත ද්‍රව්‍ය අතිවාරයෙන් අයත් වූ බව අමතක කළ නොහැකිය. මේවා දිනපතා ආහාර වේලක අතිවාරය දැ වූ අතර මස් මාංශ කෙඳි සහිත එළවළු වැනි දෑ අවශ්‍ය පරිදි එකතු කර ගන්නා ලදී. එදා ආහාර වේලට බතට අමතරව අල, බතල, කොස්, දෙල් වැනි අතිරේක ආහාරයක් ද එක් වූ බැවින් බත් කෑම ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වුවද අද අතිරේක ආහාර අහේනිය නියා කෑම වේල බතටම සීමා වී ඇත. ඒ නිසාම ලෙඩ රෝග බහුල වීම පමණක් නොව ආර්ථික ප්‍රශ්නය ද උද්ගත වී ඇති අන්දම බත් කෑම අඩු කිරීමට ආයාචනා කිරීමෙන් පෙනී යයි. එහෙයින් ප්‍රශ්නයට විසඳුම විය යුත්තේ

22260



අතිරේක ආහාර වැඩි කිරීම බව සම්ප්‍රදායික දැනුම විසින් අවධාරණය කරනු ඇත.

සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ ආහාරයේ අති විශේෂ ලක්ෂණයක් වූයේ එය හුදෙක් කුස පිරවීමට පමණක් නොව ශාරීරික සෞඛ්‍යයද රැක ගන්නා අයුරින් පරිභෝජනය කිරීමයි. ඔවුන්ට ආහාරය රසය පමණක් හෝ ගුණය පමණක් හෝ ගෙන දුන්නක් නොවේ. එය රස ගුණයෙන් පිරි එකක් විය යුතු විය. ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක ගුණයට වඩා ගුණාත්මක අගය උසස් කොට සලකනු ලැබීය. එහෙයින් ඔවුන්ගේ ආහාරය ඔවුන්ට ප්‍රතිකාර පිළිවෙතක්ම වූ බව මොනවට පැහැදිලි වේ. පැරැන්නන්ගේ නිරෝගි බවේ රහස ඔවුන්ගේ ආහාර රටාවම බව මේ අනුව අපට නිගමනය කළ හැකිය. ඒ බැව් තවදුරටත් මනාව සනාථ වන්නේ ඒ ඒ අවස්ථාව, රෝගී, නිරෝගී බව අනුව කැප - අකැප ආහාර වශයෙන් වෙන් කොට හඳුනා ගත් ආහාර රටාවක් ඔවුන් විසින් අනුගමනය කිරීම නිසාය. ගැබ්බර කාන්තාවකට, ලෙඩෙකුට, කොටහළු වූ දැරියකට ආදී කොටගෙන වෙනස් වූ ආහාර පාන පිළියෙල කොට දීමට තරම් ඉපැරැණි සුප ශාස්ත්‍රය දියුණු විය.

එසේම, ව්‍යාජන පිළියෙල කිරීමේදී විවිධ ක්‍රම දැන සිටියේය. කිරෙන් හා තෙලෙන් පිසීමත් හොඳින් දැන සිටි අතර මෙම කිරි හා කෙල් විවිධ වර්ගවලට අයත් වීම විශේෂ කොට සැලකිය යුතු වේ. පිසීම, තෙල්පරාදු (තෙම්පරාදු) කිරීම, තැම්බීම, බැඳීම, පුළුස්සා ගැනීම මෙන්ම පැසි (අව්වාරු) වශයෙන් පිළියෙල කිරීම ඇතුළු විවිධ ක්‍රමවලට ආහාරය පිළියෙල කරගනු ලැබීය. ආහාර ගැනීමේ දී අනුගමනය කරන ලද පිළිවෙත් රාශියම මෙන්ම අවසානයේ දී බුලත් සැපීම ද අර්ථාන්විත ක්‍රියා විය. මේ අනුව සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රය කිසිසේත්ම නූතන සුප ශාස්ත්‍රයේ මූලික කරුණු අතින් නොදෙවෙනි වුවා පමණක් නොව අපේ මුතුන් මිත්තන් කෙතරම් දුරට නූතන විද්‍යාත්මක යුගයේ භාස්කම්වලින් පිරි ඇතැයි සැලකෙන ඊතියා තව සොයා ගැනීම් කොපමණ ප්‍රමාණයක් දැන සිටියා ද යනු ඒ මගින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත.

3 පරිච්ඡේදය - ආහාර සැකසීම

ආහාර පිසීමේ වගකීම

සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ සුභ ශාස්ත්‍ර දැනුම, ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදයකින් තොරව සියලු දෙනා සතුව තොරතුරු පැවති බව පැහැදිලිව පෙනේ. එතෙකුදු වුවත් ගම ගෙදර කෑම බීම පිළියෙල කිරීමේ මූලික කාර්ය භාරය ගෘහණිය සතුවූ බව අවිවාදයෙන් පිළිගැනේ. පුරුෂයන් සතු වූයේ ආහාර සම්පාදනයේ වගකීමය. එහෙයින්ම කැත්ත, උදැල්ලේ වැඩ තොදන්නා පිරිමියෙකුගෙන් හෝ ඉවුම් පිහුම් තොදන්නා ගෞරවයකුගෙන් හෝ පළක් නැතැයි සමාජ ව්‍යවහාරයක් ද විය. විවාහයකදී මෙම කරුණු ගැන විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්වීමෙන් ද ආදි කාලයේ දී යම් ස්ත්‍රියක විසින් යම් පිරිමියකුට උයා පිහා දෙනවා යයි යන්නෙන් විවාහය අදහස් කිරීමෙන් ද මෙය තවදුරටත් සනාථ වනු ඇත. මෑත කාලයක් වන කුරුම මෙම සමාජ සම්මතය ප්‍රචලිතව තිබූ බව දියණියකට දෙන අවවාද අතර "හොද්දට ලුණු ඇඹුල් දමන පදම ඉගෙන ගනිත් දුවේ" යනුවෙන් සඳහන්වීමෙන් පෙනේ.

එකල සමාජයේ ආහාර පිසින්නා අරක්කැමියා යන නමින් හැඳින්වීම සාමාන්‍ය පිළිවෙත විය. එතෙකුදු වුවත් ගෘහණිය කිසිවිට එනමින් හැඳින්වීමක් සිදු නොවීමෙන් ගෙදරදොර ආහාර පිසින ගෘහණිය සතුවූ සමාජ කාර්යය භාරය අරක්කැමියාගේ කාර්යභාරයට වඩා වෙනස් උත්තරීතර වූ බවක් හඟවයි. ගෙදරක ගෘහණිය හැම විටම ඉවුම් පිහුම්වල දී දියණියන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම තුළින් මව ගෙන් දියණියන්ට මෙම දැනුම් සම්භාරය ප්‍රායෝගිකව උරුම කොට දීම සිදු වූයෙන් හෙළ සුභ ශාස්ත්‍ර දැනුම් පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට උරුම වූවක් ලෙස සැලකීම නිවැරදිය. දෛනික ආහාර වේල පිසීමේදී ගෙදර කාන්තාවන් එක් වුවා සේම විශේෂ අවස්ථාවලදී මංගල්‍යයකදී හෝ දානයකදී හෝ ගොවිපොලේ කයියකදී ගමේම කාන්තාවන් එක්වීමෙන් සාමූහිකව අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයෙන් ඉවුම් පිහුම් සිදු වූ බව සත්‍ය කරුණකි.

ආහාර පිසින ලද ස්ථානය

කෑම බිම් පිළියෙල කරන ස්ථානය අද අප විසින් කුස්සිය නමින් හැඳින්වුවද එය පෘතුගීසි ආභාෂය නිසා ලද මෑත කාලීන ව්‍යවහාරයකි. එදා අපේ කෑම්බිම් පිළියෙල කරන ලද ස්ථානය උයනගේ, මුළුතැන්ගේ හෝ ලිප්ගේ යන අත්වර්ථ නමින් හැඳින්වූ බව පොත පත ආශ්‍රයෙන් දැකිය හැකිය. ඈත අතීතයේ ගැමි ගෙදරක මෙම උයනගේ නිවසේ කොට්ට පිල කෙළවරකින් ඇතුළේ වූ විවෘත ප්‍රදේශයක් විය. සමහර විට එහි කොටසක් පමණක් ආවරණය කොට ඉතිරි කොටස විවෘත විය. පසු කාලීනව එය ගෙට යාබද වෙනමම කොටසක් විය. උයන ගෙයි විශේෂ කොට දැකිය හැකි වූයේ ලිප කැනු ස්ථානයයි. ලිප බොක්ක නම් වූ එහි ගල් තුනක් තබා හැඳු ලිපක් හෝ ගල් තුනක් තබා එක විවරයක් සිටින සේ මැටියෙන් බැඳ සකසා ගන්නා ලද ලිපක් විය. බොහෝ විට එවන් ලිප දෙකක් සිටින සේ බැඳ සකස් කර ගැනීම ද සිරිත විය.

ලිපට උඩින් දුමකි. ලී දඬු යොදා මැස්සක ආකාරයෙන් තනා ගන්නා ලද මෙහි නොයෙක් දෑ ගිනි රශ්මියෙන් වේලා ගැනීමට මෙන් ම මුළුතැන්ගෙයි වළං භාජන, කුළු බඩු පෙට්ටි ආදිය ද තැන්පත් කිරීමට යොදා ගැනින. දුම්මැස්ස අතගැමෙන් වේලක් පිරිමසා ගත හැකි යයි ගැමි පිරිලක් ප්‍රචලිත වී ඇත්තේ දුම ඒ තරමටම පරිස්සමට තැබූ ආහාර බෝගවලින් පිරි ඇති බැවිනි. පැරණි ගම්වල මෙම දුමට යටින් දුම්මැස්ස නමින් තවත් තාවකාලික දුමක් දැකිය හැකිය. හතරැස් හෝ කවාකාර ලෙස කෝටුවලින් සාදා දුමේ එල්ලීමට සකස් කරන ලද මෙය අවශ්‍ය විටක පමණක් භාවිතා කොට අනවශ්‍ය විට ඉවත් කොට බැහැර බිත්තියක එල්ලා තබනු ඇත. විශේෂයෙන් වැසි දිනවල අවශ්‍යයෙන්ම වේලාගත යුතු ධාන්‍ය අතිරේක මස් මාංශ වැනි ආහාර වර්ග වේලා ගැනීමට මහෝපකාරී වන මෙම ජංගම දුම රජරට ප්‍රදේශවල බහුලව දැකිය හැකිවේ.

බොහෝ මුළුතැන් ගෙවල්වල (රත්තපුර, කැගල්ල, මහනුවර යන දිස්ත්‍රික්කවල විශේෂ වේ) දුමට උඩින් අටුවක් ද වේ ශක්තිමත් දැවයෙන් වේදිකාවක් මෙන් උස ප්‍රමාණයකින් තනන මෙම අටුව විශේෂයෙන් ධාන්‍ය වර්ග මළ හෝ ගෝතිවල පුරවා ආරක්‍ෂා සහිතව තැන්පත් කිරීමට යොදා ගැනේ. ධාන්‍ය වර්ග බහුලව ඇති නිවෙස්වල දක්නට ඇති මෙම අටුව ගුළු, කොටගුළු ආදී නම්වලින් ද හැඳින්වූ බිස්ස, වරුව, අටුව නමින් ගෙමිදුලේ

ඉදිකරන ලද ධාන්‍ය ගබඩාවලට අමතරව ඉදි කළ එකකි. අටුපල්ල අත ගැමෙන් ද අහේනි කාලවලදී වේල පිරිමසා ගැනීම සිරිත විය.

ඉඩකඩ සහිත බොහෝ සාම්ප්‍රදායික ගැමි ගෙවල්වල වී ආදි ධාන්‍ය වඳී ආහාරය සඳහා පිළියෙල කිරීම පිණිස කෙටිමි, පැහීම් වැනි කටයුතු කෙරෙන වෙනමම ගෙයක් ද විය. ඉපැරණියේ බිම එලන ලද බිම් මොහොල නමින් වූ ගෝන හමක වී අතුරා ගැහැණුන් පිරිසක් විසින් මෝල් හෙලමින් තාලයකට වටේ යමින් වී කෙටිම සිරිත වූ බව පෙනේ. ගෝන හමක් වෙනුවට විශාල පැතලි ගලක් බිම වළලා ඇති විට එය බිම් මොහොල් ගල නම් විය. වං ගෙඩියේ කරනු ලැබුවේ සහල් පැහීම පමණි. වී ධාන්‍ය කෙටිම සඳහා වෙන් වූ හෙයින් වී කොටන ගේ යයි ඊට නම් තැබිණ. මොහොල් තබන ගේ යනු ද තවත් නමකි. බොහෝ විට ධාන්‍ය රැස් කොට තබන අටුවක් ද එහිම ඉදි කොට තැබීම සාමාන්‍ය සිරිත වූයෙන් එය අටුගේ නමින් ද හැඳින්වින.

මුළුතැන්ගෙයි භාවිතා වන මෙවලම් රාශියකි. ඒවාට නියමිත ස්ථාන ද එහි විය. මිරිස්ගල, කුරහන්ගල බිම් මොහොල, වංගෙඩිය, කුල්ල මෙන්ම චතුර කළය ද එසේ නිශ්චිත ස්ථාන හිමි වූ ඒවා අතර විය. එමෙන්ම ලුණු පොල්ලුව නොහොත් ලුණු කට්ට ලිපට පිටුපසින් තෙබලක් උඩ රඳවා තබන්නේ ගිනි රශ්මිය ලැබීම සඳහාය. මුළුතැන් ගෙයි මුල්ලක කැත්ත, මන්නය, පිහිය, පොරව, හිරමණය වැනි වෙනත් ආයුධ තැන්පත් කොට තැබෙන්නේ ඉඩකඩ පමණක් නොව අනතුරු වළක්වා ගැනීම ද සලකා ගෙනය. බොහෝ විට මුළුතැන්ගෙයි කෙළවර කොටස විවෘත පිළකි. කැම්බිම් පිසීම සඳහා සුදුනම් කිරීම කොස්, දෙල් කැපීම ආදී කටයුතු පමණක් නොව කාන්තාවන්ගේ අල්ලාප සල්ලාපාදිය සිදු වන්නේ ද මෙහිමය.

මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න අතර ඉහතින් සඳහන් කළ දැවලට අමතරව දරඬුව, කළ මුඩිය, හැළි වලං, පිහන් කෝප්ප, කෑම අව්ව, කැවිලි අව්ව ආදිය විවිධ වේ. මැටියෙන් කරන ලද හැළි වලං අතර බත් මුට්ටිය, මාළු ඇතිලිය, නෑඹිලිය, කොරහ, මැටි කෝප්පය, මඩක්කුව, අප්පල්ල, තෙල් වළඳ, කබල ආදිය ප්‍රධාන වේ. අව්වු අතර රොටි කබල, කිරි රොටි කබල, පිට්ටු බම්බුව, දොහිගල, සීනි පිට්ටු අව්වු ආදිය කිහිපයක් පමණි. මේවා ගෙතුළ මෙන්ම දුම උඩ ද තැන්පත් කොට තිබේ. හැළි වලං භාවිතයෙන් පසු සෝද පිරිසිදු කොට දිය සිඳ හිරු එළියෙන් වේලා ගැනීම සඳහා

මුළුතැන් ගෙයින් පිටත එළිමහනේ දියමැස්ස (වළං මැස්ස, වළං අටුව) නම් වූ මදක් උස දැවමය වේදිකාවක තැන්පත් කෙරේ. මෙය සෑම ගෙදරකම දැකිය හැකි විශේෂ වැදගත් කමකින් යුක්ත එකකි.

පිහන් කෝප්ප වශයෙන් විශාල සංඛ්‍යාවක් නොවූයේ ඒවායේ විශේෂ අවශ්‍යතාවක් නොවූන නිසාය. මැටියෙන් මෙන්ම පින්තලෙන් නිම කරන ලද කැටි, මඩක්කු, මැටි පිහන් ආහාර ගැනීම සඳහා බහුලව භාවිතා කරන ලද අතර කෙතේදී හේනේ දී ඒ සඳහා විවිධ කොළ වර්ග යොදා ගන්නා ලදී. විශේෂ අවස්ථාවලදී හා ප්‍රභූ නිවෙස්වල කුරු අඩිය, අඩි පෙට්ටිය, සේරක්කලය ආදී නම්වලින් හැඳින් වූ විශේෂ ආධාරකයක් මත කෑම තැටිය තබා ගැනීම සිරිතය. දිය පානය සඳහා පිත්තල සෙම්බු පොල්කටු කෝප්පය, හා මැටි භාජන විය. ඉවුම් පිහුම් සඳහා යොදා ගත් හැඳි නොහොත් සරළ විවිධ විය. මනා ලෙස කැටයම් කරන ලද ලී මීට සහිත පොල්කටු හැඳි මෙන්ම යකඩ හැඳි අතර මාළු හැඳි, තෙල් හැඳි, කැවුම් හැඳි ආදී විවිධතාවයක් විය. ඊට අමතරව පැන් භාජනවලින් පැන් ගැනීම සඳහා කෙණෙස්ස නමින් හඳුන්වන ලද මීට මෙන්ම පොල්කටුව ද අගනා ලෙස කැටයම් කරන ලද සරළ විශේෂයක් භාවිතා කොට ඇත.

මුළුතැන්ගෙයි තවත් බහුලව දැකිය හැකි විශේෂ භාණ්ඩ වර්ගයක් වන්නේ ආන් චර්ඡි. ලියෙන් කැටයම් සහිතව තනන ලද්දා වූ හෝ පන්වලින් හෝ වැල්වලින් වියන ලද්දා වූ ආන් වර්ග වහලයෙන් එල්ලා වලං, හැඳි, පිහන්, මළු, පැදුරු, වට්ටි, ආදිය තැන්පත් කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ලදීත් ඉඩකඩ පිරිමැසුම්දායක ලෙස ප්‍රයෝජන ගැනීමට මහෝපකාරී විය. ඉතිරි වූ කැම්බ්මි ද ආරක්ෂා සහිතව කැබ්ම සඳහා දර්ශනීය ලෙස සකස් කරන ලද එවැනිම එල්ලන භාණ්ඩයක් වූ අතර එය උඩහල්ල නමින් හැඳින්විණ. දර්ශනීය මෝස්තරවලින් සකස් කරන ලද මෙම සියළුම වර්ගයේ ආන් ගැමි ජනතාවගේ කලා රසඥතාවය මෙන්ම කලා ශිල්ප කෞෂල්‍යතාවය මොනවට පිළිබිඹු කරනු ලැබීය.

4 පරිච්ඡේදය - ප්‍රධාන ආහාරය

i බත් විවිධත්වය

බත අපේ ප්‍රධාන ආහාරය වූ බවට කිසිදු සැකයක් නැත. බත බුලකින් සංග්‍රහ කිරීම යනුවෙන් එදා සිට අද දක්වාම නොකඩවා භාවිතා වන්නේ ද ඒ නිසාය. බත් යයි අප සහලින් පිළියෙල කර ගන්නා ප්‍රධාන ආහාරය විවිධ ලෙස සකස් කර ගැනීමේ ප්‍රගුණතාවය පැරැන්නන් විසින් ලබා තිබූ බව පෙනේ. නැඹිලිය ආධාර කොට ගෙන සහල් සොදා ගරා ගින්දර ආධාරයෙන් බත පිස ගන්නා ලද බව පොත පතින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වේ. බත් කෑම සඳහා ව්‍යංජන අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍ය විය. බතට අල, කොස්, දෙල් වැනි අතිරේක ආහාරද විය. සාමාන්‍ය බත පිළියෙල කිරීමේ දී ද ගිතෙලින් සකස් කිරීමේ දී ද නූතන, දුන්නෙල් බත අනුගමනය කළ ක්‍රම සමාන යයි සැලකිය හැකිය. සුපුරුදු ප්‍රධාන බතට අමතරව ඉතාම ප්‍රචලිත මෙන්ම හෙළ සංස්කෘතික සංකේතයක් තරමට ජනප්‍රිය බත වූයේ කිරිබත්ය. එය ද පොල්කිරි, මී කිරි, දී කිරි, ගිතෙල් සමග පමණක් නොව තල හා පැණි වග්‍ය සමග මුසු කිරීමෙන් ද විවිධ රස හා ගුණ සහිතව සකස් කර ගත් බව පැරණි තොරතුරුවලින් පෙනී යයි. පැන් මුසු නොකොට කිරිබත් පිසීම ද උසස් මට්ටමින් සලකනු ලැබුවකි. සාමාන්‍ය කිරිබත් සෑදීමේදී විවිධ හැඩවලට කැලී කැපීම සිදු වන අතර විශේෂ අවස්ථාවලදී කැටයම් සහිත කිරිබත් අච්චුවලින් සැකසීම නිසා කිරිබත් වණ්ඩත් බවක් ගෙන දෙයි. ඉඹුල් කිරිබත් තවත් සුවිශේෂ වර්ගයක් විය. සුණු සහල්වලින් කිරිබත් පිළියෙල කිරීමේදී ගාන ලද පොල් මිශ්‍ර කොට සැකසීම කිරිබත් හැදිගැම නමින් හැඳින්වේ. මෙහිදී කිරිබත් කැලී කැපීමක් සිදු නොවේ. විශේෂයෙන් රාත්‍රියේදී බත් කෑමෙන් පසු පසුදාට ඉතිරිවන කොටස හඳුන්වන්නේ හීල්බත් නමිනි. ඖෂධීය වටිනාකමකින් ද යුත් හීල් බත උදේ ආහාරයක් වශයෙන් ගැනීම සිරිතය. හැළියේ හීල් බත් රතුඵෑණු කපා වතුර දමා තබා උදෑසන වතුර පෙරා බීමට ගෙන ඉතිරි බත් පොල් කිරි හා ලුණු මිශ්‍ර කොට තනා ගන්නේ දිය බත්ය. එය විශේෂ ඖෂධීය ගුණයෙන් යුක්ත උදෑසන ආහාරයකි. බත්වලින් සාදා ගන්නා කැඳ මෙන්ම කැඳ බවට පත් වන තුරු ප්‍රමාණය ඉක්මවා ඉදුන බත කැඳ බත්ය.

දෛනිකව නිවසේදී ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල බත් නමින් හැඳින්වුවද එයම ගොවිපොළට ගෙන යාමේදී කයි බත, වැදම, ඇඹුල, මුත්තෙට්ටුව

යන නමින් හැඳින්වේ. පැස් මල්ලක දා පිටතට ගෙන යන බත පැසි බත නම් විය. ආකාරණාවකින් යුත් පැසි බතක් ගැන උම්මග්ග ජාතකයේ සඳහන් වී ඇත. මංගල අවස්ථාවලදී පිළියෙල කරන බත මහුල් බතය. විවාහයකදී පිළියෙල කරන මහුල් බත සිව් වැදෑරුම් බව ව්‍යවහාර යෙදුම්වලින් පෙනේ. එනම ආදරබත, ලාදර බත, යෝදර බත, හා කූදර බත නමිනි. අවමහුල් අවස්ථාවකදී පිළියෙල කෙරෙන බත මළ බතය. මෙය ද දෙයාකාරය. මරණ ගෙදරක නිවැසියන් සඳහා අසල්වැසියන් විසින් පිළියෙල කොට ගෙනෙන බත මෙන්ම මිනියක් ගෙයින් බැහැර කිරීමෙන් අනතුරුව මිනිය තැබූ තැන මුලින්ම ඉදෙන බත මළබතය. එහෙත් මෙම දෙවැනි මළ බත අනුභව නොකොට ඉවත දමනු ලබන්නකි. යකුන් පෙරේතයන් සඳහා පිළියෙල කෙරෙන්නේ පිදේනි බත නොහොත් පෙරේත බතය. නැතිනම් පුළුබු බතය. හික්කුන් වහන්සේට පිළිගන්වන්නේ දානයයි. දෙවියන් සඳහා පිදෙන්නේ මුරුතැන් බතය. නිල දරුවන් සඳහා පිළියෙල කෙරෙන්නේ අඩුක්කුය.

ii බත් වෙනුවට ගන්නා ලද විකල්ප ආහාරවර්ග

මෙරට ප්‍රධාන ආහාරය බත වුවද බොහෝ විට බත වෙනුවට ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් යොදා ගන්නා ලද බත් නමින් හැඳින්වූ වෙනත් දෑ රාශියකි. ඒවා අතර කුරහන් තලප, කුරහන් ගුලි ප්‍රධාන තැනක් ගනී. මෙතේරි, තණහාල්, මිලු හාල් බහුලව ඇති ප්‍රදේශවල සහල් සමග මුසු කොට සාදා ගන්නා ප්‍රධාන ආහාරයන් ද වේ. ඇටවර්ගී රාශියක් ද ප්‍රධාන ආහාරයක් වශයෙන් ආදේශ කරගන්නා ලද බව උඳු, මුං, මෑ, කොල්ලු, ඉරිඟු ආදී දෑ මගින් පිළියෙල කරන ලද ආහාරවලින් පෙනේ. මේවා ඉතා පුරාණ කාලයක සිට භාවිතා වූ බව සෙල්ලිපි වලින්ද සනාථ වේ. අල වර්ගී රාශියක් ද ප්‍රධාන ආහාර අතර විය. ගෙවත්තේ ගොවිපොළේ වගාවෙන් මෙන්ම වනයෙන් ද සපයා ගන්නා ලද මෙවන් අල වර්ගී අතර වැල් අල, රාජා අල, කුකුළු, කිරි අල, කටු අල, මැස්සෝක්කා පමණක් නොව හබරල ද වූ බව සඳහන් කළ යුතුය. කොස්, දෙල් භාවිතය ඉතා පුළුල් ලෙස පැවතුන අතර ඒවායින් ලබා ගත් විවිධ ආහාර අතර ප්‍රධාන ආහාරයක් සකසා ගැනීම ද විශේෂයි. මේවා තම්බා යෝග්‍ය ව්‍යංජනයක් සමග පාරිභෝජනය කිරීම සිරිත විය. එහෙයින් අපේ පැරැන්නන් ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් ගනු ලැබුවේ සහලින් සකසන ලද බත් යයි පැවසීමෙන් ඔවුන්ගේ සුප ශාස්ත්‍ර විධි ඊට පමණක් සීමා වූ බවක් හෝ බත සමග

වෙනත් ආහාර වර්ග සංයෝග කොට පරිභෝජනය නොකළ හෙයින් ඒ පිළිබඳ සුප විධි නොතිබුණ බවක් හෝ සැලකීම බරපතල වරදකි. ලබා ගත හැකි සාක්ෂි අනුව මවුන්ගේ සුප ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් පුරා පැවතුන බවක් පෙනී යයි. වර්තමානයේ මෙකී අතිරේක හෝග වර්ග අතුරුදහන් වී තිබීම ජනතාව බතට පමණක් සීමා වීමට හේතු වී ඇති බව සැලකිය යුතුව ඇත.

iii සහල් වර්ග හා ඒවා සැකසීම

ප්‍රධාන ආහාරය වූ බත පිළියෙල කර ගැනීමට අවශ්‍ය වූ සහල් ප්‍රධාන වශයෙන් සකසා ගත්තේ වී ධාන්‍යයෙනි. පුරාණයේ භාවිතා වූ වී වර්ග දෙකත් සියය ඉක්ම විය. මූලික වශයෙන් වී සහල් ක්‍රම දෙකකට සකස් කර ගන්නා ලදී. එකක් නම් නිසි පරිදි වේලාගත් වී කැකුලෙන් කොටා ගැනීමය. කැකුළු භාල් නමින් දුඹුරු පැහැති සුඹුල සමග පාවිච්චියට ගැනීම ඉතාම ප්‍රියමනාප ක්‍රමය විය. පෝෂ්‍ය පදාර්ථයෙන් අනූන මෙම සුඹුල ඉවත් කොට භාල් සුදු පාට කර ගත යුතු වූයේ නම් වංගෙඩියේ ලා පැහීමෙන් පැහැය ලබා ගත්තේය. දෙවැනි ක්‍රමය වූයේ වී පදමට තම්බාගෙන අවශ්‍ය පරිදි වේලා සහල් කොටා ගැනීමය. තම්බාපු භාල් නමින් හැඳින් වූ මෙම සහල් වර්ගය කැකුළු භාල් පමණට රස තැනි වුවද බත් වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබීම, ලෙඩුන්ට පවා දිරවීමට පහසු බැවින් යෝග්‍ය වීම, සහල් සැකසීමේදී අපතේ යෑම අඩුවීම ආදී නොයෙක් හේතූන් නිසා සමහර ගම්බද ප්‍රදේශවල සුලභව භාවිතා කෙරෙන සහල් වර්ගය විය. මෙසේ සහල් පිළියෙල කර ගැනීමේදී ලැබෙන අතුරු නිෂ්පාදන දෙකක් ද ගැමි ගෙදරක අත්‍යාවශ්‍ය ධාන්‍ය කොටසක් වූ බව සඳහන් වේ. කැකුලෙන් වී කෙටීමේ දී සහල් කැඩී කුඩුවීමට ඇති ඉඩකඩ විශාලය. එසේ කුඩු වී ගිය සහල් කුල්ලෙන් පු කිරීමෙන් සහල්වලින් වෙන් කෙරේ. ඒවා සුණු සහල් නමින් හැඳින්වේ. සුණු සහල් බත, සුණු සහල් කිරිබත්, සුණු සහල් කැඳ ආදී වශයෙන් වූ නොයෙක් කෑම වර්ග පමණක් නොව කැවිලි පෙට්ලි සකස් කිරීමට අවශ්‍ය වූ පිටි පිළියෙල කර ගැනීමට ද භාවිතා වේ. තම්බාපු සහල් පිළියෙල කිරීමේදී සහල් ඇට බිඳී යන ඉඩකඩ අඩු වුව ද විවල අඩංගු බොල් වී කෙටීමෙන් හා කැඩෙන සහල් මගින් ලැබෙන කොට ඇඟිටි නමින් හැඳින්වේ. ඇඟිටිවලින් ඇඟිටි බත් පිළියෙල කිරීම සිදුවූ අතර වැඩිපුරම එය භාවිතා කළේ අමතර කෑම සාදා ගැනීමටද යොදා ගන්නා ලදී. ඇඟිටි සහල් වතුරේ පොභවා වතුර පෙරා අස් කොට පොල් හා ලුණු මිශ්‍ර කොට

සාදා ගන්නා කැම ඉතා රසවත්ය. ඇහිටි බත් කැම සඳහා මිරිස් (කොවිටි / හීන්) යෙදූ පොල් සම්බලය විශේෂය. පුරාණ කාලයේ සුණු සහල් හා ඇහිටි බත් මෙහෙකරුවන්ගේ ආහාරය වූ බවට ඉහි පැරණි පොත පතින් ලැබේ.

බත් තම් වූ ප්‍රධාන ආහාරය සකසා ගැනීම වී සහල් මගින් සිදු කරනු ලබන බව සාමාන්‍ය පිළිගැනීම වුව ද ඉපැරණියේ වෙනත් දෑ මගින් ද බත් පිළියෙල කර ගැනීමේ ක්‍රම දැන සිටි බව පෙනේ. මේ සඳහා වෙනත් ධාන්‍ය වර්ග මෙන්ම අල වර්ග ද භාවිතා කොට ඇත. මෙය හෙළ සුප ශාස්ත්‍ර කලාවේ විශේෂ ලක්ෂණයක් කොට හැඳින්විය හැකිය. මෙතේරි, තණහාල්, මීලු ඇට පමණක් නොව ඉරිඟු, මුං, කොල්ලු ද මෙසේ බත් වශයෙන් සකසා ගන්නා ලද වෙනත් දෑ අතර කැපී පෙනේ. මේවායින් බත් පිළියෙල කිරීමේදී බොහෝ විට සහල් ද මුසු කොට ගැනීම සාමාන්‍ය සිරිත වේ. ඊට අමතරව මක්කොක්කා, හබරල වැනි අල වර්ග ද කුඩා කැබලිවලට කපා සකස් කර ගැනීමෙන් බත් පිළියෙල කොට ගත් බව පැරණි සුප ශාස්ත්‍රයේ එයි.

iv කැඳවර්ග

පුරාණ සිංහල සුප විධි ක්‍රම පැතිරී ගිය පුළුල් ක්ෂේත්‍රය පිළිබිඹු කරන්නා වූ තවත් සුප විධියක් වූයේ විවිධාකාර වූ කැඳ වර්ග පිළියෙල කිරීමයි. එදා ඇත අතිතයේ සිට බුදු දහමේ දෙසුම් ඔවුන්ගේ ජීවිතයට මහ පෙන්නු හෙයින් කැඳෙහි චටිතාකම ද ඉගෙන ගන්නාට සැක නැත. "බ්‍රාහ්මණය, කැඳෙහි මේ ආනිසංස දසයෙක් වේ. කැඳ දෙන්නේ ආයුෂ දෙයි, වණිය දෙයි, සැපය දෙයි, බලය දෙයි, නුවණ දෙයි, පානය කළ කැඳ බඩගිනි තසයි. පිපාසාව දුරු කරයි, වාතය අනුලෝම කරයි, වසනිය පිරිසිදු කරයි. නොපැසි ශේෂ වූ ආහාරය පැසවයි. බ්‍රාහ්මණය" කැඳෙහි මේ ආනිසංස දසයයි බදුන් වහන්සේ වදාරා ඇත. එහෙයින් එද දෛනික ආහාරයේ කැඳ වර්ග ඉතා වැදගත් තැනක් ගත් බව පෙනේ. අමුත්තන්ට පිරිණැමීමට මෙන්ම උදෑසන ආහාරයක් ලෙස ද ඉතා බහුලව කැඳ භාවිතා වූ බව පෙනේ. දියබත් කැඳ, කිරි කැඳ, සුණු සහල් කැඳ, හඹුකැඳ මාෂධීය කැඳ යන මේවා අතරතුර ආහාරයක් ලෙස ගන්නා ලද අතර ලුණු කැඳ, බැඳි හාල් කැඳ, බෙහෙත් කැඳ වර්ග රෝගී අවස්ථාවලදී දෙන ලද ආහාරමය කැඳ වර්ග විය. දියබත් කැඳ, හිල්බත්වලින් සාදා ගනු ලැබුවකි. කිරි කැඳ කැකුළු හාල් බෙරි වන ලෙස උයා සුදු එෂුණු, ඉඟුරු ආදිය ස්වල්පය බැගින් මිශ්‍ර කොට පොල් කිරිවලින් සාදා ගන්නා ඉතා පෝෂ්‍යදායක රසවත් ආහාරයකි. කැඳ

සමග හැම විටම අවුළුපත් නමින් කැවිලි භාවිතා වූ බව ද පෙනේ. ලුණු කැඳ තම්බාපු සහලින් ස්වල්පයක් වතුරින් තම්බා ලුණු සමග උයා රෝගී තත්ත්වයේ සිටින අය සඳහා පහසුවෙන් දිරවීමට හැකි බැවින් දෙන ආහාරයකි. කුඩා දරුවන්ට යෝග්‍යය. තම්බාපු භාල්වලින් බත් පිසින අවස්ථාවක පෙරා ගන්නා වතුරින් ද ලුණු කැඳ සාදනු ලැබේ. ඖෂධීය කැඳ යනු විවිධ කොළ වර්ග කොටා මිරිකා යුෂ සමග කැකුළු භාල් කැඳට පොල් කිරි දමා මිශ්‍ර කොට තනා ගන්නා පෝෂ්‍ය ගුණැති ආහාරයකි. විශේෂයෙන් උදේ ආහාරය ලෙස භාවිතා වේ. බෙහෙත් කැඳ වර්ග රෝගීන් සඳහා ඒ ඒ කොළ, මුල්, ආදිය සහල් සමග තම්බා පෙරා ගනු ලබන දියරයයි. ඒවා ඖෂධීය කැඳ පමණට බර ආහාරයක් නොවේ. මෙසේ කැඳ සඳහා යොදා ගන්නා කොළ, දළු, මුල් ආදිය නිමක් නැති තරම්ය. ගෙවත්තෙන්, ගොවිපොළෙන්, කැළයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගන්නා ලද මේවා පැරැන්නන් ගේ සුප ශාස්ත්‍රයෙහි වැදගත් තැනක් ගන්නා ලදී.

V. ආහාරයක් වශයෙන් කොස්

පුරාණයේ සිට මෙරට ජනතාව විසින් වගා කරන ද ශාක අතුරින් කොස් ගස තරම් ආහාරමය විටිනාකමින් යුත් වෙනත් ගසක් නැති තරම්ය. දැවමය විටිනාකමින්ද ඉහළ මට්ටමක වූ කොස් ගසේ කොළ සත්ත්වාහාරයක් වූ අතර දර වශයෙන් මෙන්ම ඖෂධ වශයෙන් ද එහි පල ප්‍රයෝජන විශාල විය. එහෙත් එහි ආහාරමය විටිනාකම සියල්ල අහිබවා නැගී සිටි අන්දම කොස් ආශ්‍රිතව සාදා ගන්නා ලද විශාල කෑම වට්ටෝරුව අනුව සිතා ගත හැකි වනු ඇත. බත් ගස නමින් ඊට අත්වර්ථ නාමයක් පට බැඳුනේ ද ඒ නිසාමය.

ප්‍රධාන ආහාර වශයෙන්

- 1. දඩු කොස් - නොපැසුන කොස් ගෙඩියේ ඇට සහිත මදුළු නොකපා තැම්බීම.
- 2. කඩ කොස් - නොපැසුන කොස් ඇට සහිත මදුලු දෙකට කපා තැම්බීම.

3. කොස් තැම්බුම - පැසුන කොස් සකස් කොට තැම්බීම.
4. කොස් මැල්ලුම - පැසුන කොස් සකස් කොට තම්බා පොල් මැල්ලුමක් මිශ්‍ර කොට පිළියෙල කිරීම.
5. කොස් ඇට තැම්බුම - පැසුන කොස් ඇට හොඳින් තම්බා ගැනීම.
6. කොස් ඇට මැල්ලුම - තම්බා ගත් කොස් ඇටවලට පොල් මැල්ලුම මිශ්‍ර කිරීම.
7. අටු කොස් තැම්බුම - තම්බා වේලා ගත් කොස් මදුළු හා ඇට පොභවා තම්බා ගැනීම.
8. අටු කොස් මැල්ලුම - ඉහත තැම්බුමට පොල් මැල්ලුමක් මිශ්‍ර කොට සකසා ගැනීම.
9. වැලි කොස් ඇට මැල්ලුම - අතිරික්ත කොස් ඇට වැලි යට දමා තබා පසු කාලයේදී ගෙන තම්බා පොල් මැල්ලුමක් සමග මිශ්‍ර කොට ගැනීම.
10. කොස් ඇට පිළිස්සුම - කොස් ඇට අළුයට දමා පුළුස්සා ගැනීම හෝ කබලේ බැඳ ගැනීම.

ව්‍යංජන වශයෙන්

11. පොළොස් ව්‍යංජනය - ළපටි පොළොස් ගෙඩි පිටින් තම්බා උයා ගැනීම.
12. පොළොස් ඇඹුල/නියඹලාව - පොළොස් සකස් කොට තුනපහ ගොරක සමඟ මදගින්තේ තම්බා පොල් කිරෙන් උයා ගැනීම.

- | | |
|-----------------------|--|
| 13. පොළොස් මැල්ලුම | - පොළොස් ලියා තම්බා ගාන ලද පොල් සමග මිශ්‍ර හෝ තෙම්පරාදු කොට |
| 14. පොළොස් සම්බෝලය | - තම්බා ගත් පොළොස් සලාදයකි |
| 15. කොස් මාළුව | - පැසුණු කොස් සකස් කොට තුනපහ සහිත මිරිස් සමග උයා ගැනීම. |
| 16. කිරි කොස් මාළුව | - හොඳින් පැසුණු කොස් සකස් කොට මිරිස් රහිතව කිරිට සාදා ගැනීම. |
| 17. කොස් ඇට මාළුව | - පැසුණු කොස් ඇට තම්බා ව්‍යංජනයක් මෙන් සාදා ගනී. |
| 18. කළු පොල් මාළුව | - හොඳින් පැසුණු හෝ ඉදුණු කොස් ඇට තම්බා පොල් පුළුස්සා අඹරා කුළුබඩු සමග මිශ්‍ර කොට උයා ගැනීම |
| 18. කොස් මදුළු මාළුව | - සම්පූර්ණ මදුල ඇට ඉවත් කොට කොස් ඇට තම්බා පොඩි කොට තුනපහ සමග අනා මදුළු පුරවා උයා ගැනීම. |
| 20. කොස් ඉරි බැදුම | - පැසුණු කොස් ඉරි වේලා බැදුමක් සේ සාදා ගනී. |
| 21. කොස් සිවිඬි බැදුම | - පැසුණු කොස් ඇට සිවිඬි තම්බා වේලා බැදුමක් සේ |
| 22. කොස් දළ ව්‍යංජනය | - ඉතා ලපටි දළ උණු වතුරෙන් තම්බා වතුර පෙරා තුනපහ සමග මිටි කිරි දමා උයා ගැනීම. |
| 23. කොහොල්ලෑ මාළුව | - කොහොල්ලෑ හාල් සමග මිරිස් ගලේ හොඳින් පිටි වන තුරු අඹරා |

තුනපහ සමඟ මිශ්‍ර කොට පොල් කිරෙන් උයා ගැනීම. තෙම්පරාදු කළ හැකිය.

කැවිලි වශයෙන්

- 24. කොස් ඉරි පැණි දැමීම - තම්බා වේලා ගත් පැසුන කොස් ඉරි තෙලෙන් බැඳ පැණි දැමීම
- 25. අටු කොස් අග්ගලා - වේලා ගත් කොස් මදුළු කොටා පොල් හා හකුරු සමග
- 26. අටු කොස් ඇට අග්ගලා - වේලා ගත් කොස් ඇට කොටා පොල් හා හකුරු සමග ගම්මිරිස් දමා
- 27. අමු කොස් ඇට අග්ගලා - පැසුනු හෝ ඉදුනු අමු කොස් ඇට තම්බා පොල් හා හකුරු සමග මිශ්‍ර කොට ගැනීම.
- 28. වැල - ඉතා මෘදු ලෙස ඉදෙන කොස් වර්ගය.
- 29. වරකා - මද මොලොක් ගුණයෙන් ඉදෙන කොස් වර්ගය.

5 පරිච්ඡේදය - ආහාර ගත් වේලාවන් හා ගන්නා ලද ආහාර වශ

ඉපැරණියේ සිට හෙළ ජනතාව උදෑසන, දහවල් හා රාත්‍රී වශයෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් ගන්නා ලද බව පෙනේ. ඊට අමතරව ඒ අතරතුර වේලාවන්හිදී සුළු ආහාරපාන වර්ග ගන්නා ලද බව සිතා ගත හැකිය. අළුයම අවදි වූ විගස ඖෂධීය කැඳ වර්ග දියබත් කැඳ ආදිය පානය කිරීම පුරුද්දක්ව පැවති අතර බොහෝ විට එයම උදේ ආහාරය ද වූ බව පෙනේ. උදේ ආහාරයෙන් පසු දහවල් කෑමට පෙර අතර තුර කාලයේදී පිපාසය නිවා ගැනීම සඳහා යම් යම් පාන වර්ග ගන්නා ලද අතර සවස් භාගයේදී රාත්‍රී ආහාරයට පෙර නොයෙකුත් කැවිලි වර්ග සමග පානයක් ගැනීම ද සාමාන්‍ය පිළිවෙත විය. ඔවුන්ගේ රැකියා කටයුතු ස්වභාවය අනුව මුළු කාලය ගොවිපොළේ ගත කිරීමේදී මෙන්ම වෙනත් කටයුතුවල නිරත වීමේ දී මහන්සිය, පිපාසය හා සාගින්න නිවා ගැනීම පිණිස මෙසේ අතරතුර ආහාර පාන ගැනීම අවශ්‍ය විය. ගමන් බිමන් යාමේදී අතරමගදී පරිභෝජනය සඳහා කෑම්බිම් පිළියෙල කොට රැගෙන යාම නිරායාශයෙන්ම සිදු වූයේ ද ඒ අනුවමය.

අළුයම පිබිදි වැඩපළ සඳහා නිරතවීම පැරණි අයගේ සිරිත වූයෙන් සුළු ආහාරයක් පමණක් ගෙන සැතීමකට පත් වීමට සිදු වූවා යයි සිතිය හැකිය. ඒ සඳහා පිළියෙල කරන විවිධ වූ ඖෂධීය ගුණයෙන් යුත් කැඳවර්ග විය. අමතරව හීල්බත් මෙන්ම කැඳ බත් ද විය. ඒ හැර එදා ප්‍රචලිතව පැවති පානයන් වූ ඉරමුසු, බෙලි, රණවරා, පොල්පලා, ආදී බීම වර්ග ද භාවිතා වූ බව පෙනී යයි. අද ඒ වෙනුවට තේ පානය පුරුදු වී ඇත. මෙසේ සුළු ආහාරයක් ගෙන වැඩ පළවල යෙදෙන අයගේ උදෑසන ආහාරය ගෘහණිය විසින් සකස් කොට වැඩපොළවල් වෙතට ගෙන යන ලදී. බත් මෙන්ම රොට්, පිට්ටු, අල වර්ග, ඇට වර්ග ආදිය මේ සඳහා සකසා ගන්නා ලදී. විශේෂ අවස්ථාවලදී කිරිබත් හා ඉඹුල් කිරිබත් ද පිළියෙල කිරීම බහුලව දක්නට ලැබිණ.

ගොවිපොළේ කයියක් නිවසේ මංගල්ලයක් වැනි විශේෂ අවස්ථාවක අතුරුපස වශයෙන් කැවිලි සහිත පානයක් සපයන ලද නමුත් අනෙක් විටක දහවල් ආහාරයට පෙර අතරතුර කෑම බීම සීමිත වූ බව පෙනේ. හේනේ වැඩපළ කරන අවස්ථාවකදී එහි වගා කරනු ලබන කැකිරි කියඹරා වැනි පලවැල අමුවෙන් කෑමෙන් පිපාසය නිවා ගත් බැවින් ද ඉරිග බඩ ආදිය

තමිබා හෝ පුළුස්සා කැමෙන් සාගින්න නිවා ගත් බැවින් ද අතුරුපසක අවශ්‍යතාවක් නොවීය.

දහවල් ආහාරය ප්‍රධාන ආහාරයක් වුව ද රාත්‍රී ආහාරය පමණකට වැදගත් කොට නොසලකනු ලැබුවේ යයි සැලකිය හැක්කේ පවුලේ සියළු දෙනාට දහවල් කාලය වැඩිපුරම ගොවි පොළේ ගත කිරීමට සිදු වූ බැවිනි. ගෘහනිය විසින් උදේ කාලයේදී සකස් කරන ලද බත් හෝ තලප හෝ අල ආදියක් සමඟ ව්‍යංජන ඇතුළත් දහවල් ආහාරය බත් මල්ලක, පෙට්ටියක හෝ වෙනත් භාජනයක අසුරා කල්වේලා ඇතිව ගෙන යන ලද්දේ ඇයද ගොවිපොළේ කටයුතුවලට සහාය වූ බැවිනි. එහෙත් කයියක දී හෝ මංගලයකදී හෝ දානමාන කටයුත්තක දී ප්‍රධානතම ආහාරය දහවල් වේල වූ බැවින් එය සියළු අංගවලින් සමන්විත පූර්ණ ආහාර වේලක් ලෙස සකස් කරනු ලැබීය. බතට අමතරව අලවර්ගී, එලවළු, ව්‍යංජන, හොඳ්ද, මැල්ලුම, බැඳුම හා පැසි වර්ගී ඊට අයත් විය. කැමෙන් පසු අතුරුපසද සංග්‍රහ කරන ලදින් කැවිලි, පළතුරු, කිරිපැණි ආදිය විය. මේවා අනිවාර්ය කොට සලකන ලද්දේ දානමාන අවස්ථාවකදී පමණක් සේ සැලකිය හැකිය.

රාත්‍රී ආහාරයට පෙර සැන්දෑ කාලයේදී ගොවිපොළේදී හෝ නිවසේදී කැවිලි සමඟ පානයක් සුළු ආහාරයක් ලෙස භාවිතා වූයේ යයි සිතිය හැකිය. විශේෂයෙන් සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රයෙහි සඳහන් වන විවිධ කැවිලි වර්ග, ඉතිරිවන ආහාර කොටස්වලින් තනන කෑම වර්ග ආදිය සලකන විට ඒවා අමතර ආහාරයක් ලෙස ගන්නා ලදැයි සැලකීම නිවැරදිය. වැඩපළ අවසන් කොට නිවසට පැමිණෙන සියළු දෙනා රාත්‍රී ආහාරය ගැනීමට පෙර කුසගින්න හා පිපාසය නිවා ගැනීමට මෙසේ අමතර ආහාරයක් ගැනීම බලාපොරොත්තු විය හැක්කකි. කල් තබා ගතහැකි ලෙස පිළියෙල කරන ලද සමහර කැවිලි මෙවන් අවස්ථා සඳහා යොදා ගැනීමට අරමුණු වූවා යයි සැලකිය හැකිය. වේලා ගත් බත්වලින් පිළියෙල කළ අග්ගලා, ලාලු, අටු කොස් ඇට අග්ගලා, ඇහිලි අග්ගලා, වේලා බැඳගත් මඤ්ඤොක්කා පෙති වැනි දෑ මෙහිදී විශේෂිතය.

රාත්‍රී ආහාරය සාම්ප්‍රදායික නිවසක ප්‍රධානතම ආහාරය වූයේ යයි සැලකීම හේතු සහිතය. සියළු දෙනා තම දෛනික වැඩ කටයුතු අවසන් කොට නිවසට එකතු වන්නේ සැන්දෑ කාලයේය. රාත්‍රී කාලයේ පැල් ෫

කීම වැනි කටයුතුවල නිරතවීම හැර වෙනත් බරපතල වැඩ කටයුතු නොවූයෙන් විවේකී ස්වභාවයක් දක්නට හැකි විය. දහවල් හේනේ ගොවිපොළේ වැඩ කටයුතු කරන අතරතුර එකතු කර ගැනීමට ලැබෙන නොයෙකුත් ආහාර බෝග නිවසට ලැබෙන්නේ සැන්දෑ කාලයේදීය. එහෙයින් රාත්‍රී ආහාරය මනාව පිළියෙල කර ගැනීමට ගෘහණියට ද වැඩි අවකාශ ලැබෙනු ඇත. එතෙකුළු වුවත් අද මෙන් නොව එකල රාත්‍රී ආහාරය ද වේලාසනින් අවසන් කිරීම සිරිතක් වූ බව අනුමාන කළ හැකිය. නිවෙස් ආලෝක කිරීම සඳහා ඔවුන්ට කැකුණ ආදී ඇට වර්ගවලින් ආයාශයෙන් ලබා ගත් තෙල් පමණක් පිහිට වූයෙන් හිරු එළියෙන් උපරිම පල ප්‍රයෝජන ගැනීම ඔවුන්ගේ අරමුණ විය. මෙසේ ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් සකසා ගත දෑ අතර බත් හෝ කුරහන්, ඉරිඟු, තලප සමග එලවළු ව්‍යංජන, මස් මාංශ හා හොඳ්දක් විය. බොහෝ විට එලවළු කිහිප වර්ගයක් එකට සංයෝග කොට ඉවීම පැරණි සුප ශාස්ත්‍ර ක්‍රමයක් විය. ඉන් අරමුණු කිහිපයක්ම ඉටු කර ගැනීමට අපේක්ෂිත විය. ගුණය, රසය, පෝෂ්‍යදායක වීම මෙන්ම පිරිමැසුම්දායක බව ඒවා අතර විය. හේනේ හෝ කෙතේ පැල් රැකීමට යන අය සඳහා කල් වේලා ඇතිව බත් මුල් බැඳ යැවෙන අතර අවශේෂ අය නිවසේදී ආහාර ගැනීමෙන් පසු ගෙදර වැඩ කටයුතු අවසන් කරන ගෘහණිය පත් වියමත් වැනි කටයුතුවල ද පුරුෂ පක්ෂයේ අය නගුල් තැනීමක්, කැටයම් කිරීමක් හැන්දක් තැනීමක් වැනි වෙනයම් කටයුත්තක නියෙලෙන්නේ ගිනි මැලයක ආධාරයෙන් විය හැකිය. රාත්‍රී කාලයේ වෙනත් ආහාරයක් නොවුවද වැඩපලක යෙදි අවදියෙන් සිටින කාලය අනුව උණුසුම් පානයක් ගැනීම හෝ මඤ්ඤොක්කා වැනි අලවර්ගීයක් පුළුස්සා කෑම විරල දෙයක් නොවේ.

6 පරිච්ඡේදය - ආහාර ගැනීමේදී පිළිපැදිය යුතු වූ වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර

සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ සාමාජිකයන්ගේ ශික්‍ෂණය හා සංචර බව ඉතා ඉහළින් අගය කරන ලදීත් සියළු කටයුතුවලදී හා අවස්ථා වලදී ඊට සරිලන පරිදි හැසිරීම අපේක්‍ෂිත විය. ආහාර පාන ගැනීමේ දී වුව එය එසේම වූහයි නිගමනය කිරීමට තුඩු දෙන තරම් ප්‍රමාණයක වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර මෙන්ම ඇදහිලි හා පිලිවෙත් රාශියක්ම වූ බව පෙනේ. මේවා තුළින් අපේක්‍ෂිත වූයේ සමාජයේ යහපැවැත්ම සාක්‍ෂාත් කිරීමට ඉවහල් වන ආකාරයේ මනා සංචරභාවය පමණක් නොවේ. සෞඛ්‍යමය හුරු පුරුදු, බෙද හද ගෙන කෑම, සත්ත්ව කරුණා ගුණය ආදී කොටගත් සාර ගුණ ධර්ම ජීවිතයට කා වැද්දීම ද අපේක්‍ෂා වූ බව එම වාරිත්‍ර වාරිත්‍රාදිය විග්‍රහ කොට බැලීමේදී ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වනු ඇත.

නිවසේ ආහාර අනුභව කරන අවස්ථාවේදී පළමුවෙන්ම දරුවන්ට හා අබල දුබල අයට කෑම කන්නට දී පුරුෂ පක්‍ෂයට සංග්‍රහය සැලකිලි දැක්වීම ගෘහණියන්ගේ යුතුකමක් කොට සැලකූ අන්දම රොබර්ට් නොක්ස් විසින් දක්වා ඇත. ගෘහණිය හා කාන්තා පක්‍ෂය ආහාර අනුභව කරන ලද්දේ ඉන් අනතුරුවය. ගොවිපොළේදී සහභාගි වන සියළු දෙනාට ගෙහිමියා විසින් වාරිත්‍රානුකූලව ආහාර බෙදා දීම ආරම්භ කිරීමෙන් අනතුරුව පමණක් ගෘහණිය සත්කාර කිරීම සිදු කිරීම සාමාන්‍ය පිළිවෙතය. කෑමට සුදුනම් වන විට ප්‍රථම කොට අතකට සෝද ගැනීම ඉතා වැදගත් වාරිත්‍රයක් විය. කෑමෙන් පසුද එසේම අතකට හොඳින් සෝදා ගත යුතු විය. "ඛන් කන්නට යයි අත සෝධන වේලාව යයි සද්ධර්ම රත්නාවලියේ කෑමට පෙර අත සේදීමේ වාරිත්‍රය මෙන්ම" "ඛන් කෑවාසේ අතකට සෝධා ජිහ" හා මේ නිමවා අන්තයෙහි අත දිය නොසිඳෙන තුරා යයි පූජාවලියේ (20 පරිච්ඡේදය) කෑමට පසු අත සේදීමේ පුරුද්ද සඳහන් වීමෙන් මෙම වාරිත්‍ර ඇත අතීතයේ පටන් පැවත එන ගුණධර්මයක් ලෙසින් හැඳින්විය හැකිය. කෑමට සුදුනම් වීමද මනාව සිදු කළ යුත්තකි. සිට ගෙන හෝ ඇවිදීමින් හෝ සංචරයකින් තොරව කෑම නොගත යුතුය. ඒ සඳහා යෝග්‍ය වූ පහසු වූ තැනක් සොයා සිරුවෙන් හිඳගෙන විනීතව ආහාර ගත යුතුය. ගෙදරදී වේවා කෙතේ දී වේවා මෙය නිසි ලෙස පිළිපැදිය යුතු විය. දානමානාදිය පිළිගැන්වීමේදී මෙන්ම මඟුල් තුලා වලදී අසුන් පැනවීම පිළිබඳ දැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ එහි ආභාෂය නිසාය. ඛන් කෑමේදී මෙන්ම ආහාර බෙදීමේදී දකුණතම භාවිතා කිරීම සද්වාරිත්‍රයක් වූ බව ඇත කාලයේ පටන්

පිළිගෙන තිබිණ. අමරා දේවිය මහොසධ පණ්ඩිතයන්ට ගෙදරට පාර කිවු ආකාරයෙන් ඒ බව මොනවට පැහැදිලි වේ. ආහාර බෙදා දීමේදී වමකින් භාජනය අල්ලා දකුණකින් හැන්දෙන් ආහාර බෙදීම සිදු කල අන්දම රෙබටි නොක්ස්ගේ ග්‍රන්ථයෙහි එන විත්‍රයකින් ද කදිමට පෙනේ. සද්ධර්ම රත්නාවලි කතුවරයාද “තලිය වමකින් අල්ලා ගෙන දකුණකින් බත් පිලිගන්වති” යයි කීවේද එහෙයිනි. පූජාවලියෙහි (20 වැනි පරිච්ඡේදය) “බතෙහි අත නොගා වමකින් පත අල්වාගෙන පත් අසුන් බල බලා” යයි සඳහන් කිරීමේදී දකුණකින් ආහාර අනුබව කළ යුටි පෙනී යයි.

කෙනෙකු විසින් කෑමට බෙදා ගත යුත්තේ තමන්ට කෑමට හැකි ප්‍රමාණයක් බවත් බෙදා ගන්නා ලද හැම ආහාරය කා අවසන් කළ යුතු බවත් කුඩා කළ සිට ප්‍රගුණ කරවන ගුණධර්මයකි. මෙයින් අරපිරීමැස්ම සම්පත් අපතේ නොයැවීම ආහාරයේ අගය ආදී ඉතා වැදගත් ගුණධර්ම රාශියක්ම මිනිස් පරපුර වෙත ප්‍රගුණ කරවීමට වෑයම් කොට ඇති බව පෙනී යයි. බෙදා ගත් ආහාරය අනුභව කිරීමට ප්‍රථම පළමු පිඩ සතුන් වෙනුවෙන් වෙන් කිරීමේ ආදී සිරිත අද දක්වාම බොහෝ විට දක්නට හැකිය. විශේෂයෙන් දානමය අවස්ථාවකදී හිඤ්ඤත් වහන්සේ විසින් මෙය ඉටු කරනු දැකීම සුලභ දෙයකි. සමහරුන්ගේ විශ්වාසය අනුව කෑමට දිවැස් හෙලන ප්‍රේතයන් හා වෙනත් මළගිය ප්‍රාණකරුවන් වෙනුවෙන් එසේ වෙන්කරනු ඇතැයි සැලකුව ද එය සතුන්ට ආහාරවීම නිසා හුදෙක්ම හෙළ ජනතාව තමාගේ ආහාර වේලෙන් සතුන් පෝෂණය කිරීම තම යුතුකම සේ සැලකූ බවක් ඉන් ද්වනිත වනු ඇත. සියළු බෝගවල අග්‍ර භාගය තෙරුවන් විෂයෙහි පිදීමෙන් ආගමික නැඹුරුව පෙන්වන්නාක් මෙන්ම මෙහිදී සත්ත්ව කරුණාව ද ප්‍රදර්ශනය වේ. එසේම කෑමට පෙර බත් පතට වැදීමේ වාරිත්‍රය අද පවා ගම්මුත් තුල දක්නට හැකිය. ආහාරය ශුද්ධ වස්තුවක් වූවා සේම අත් හැම කටයුත්තකදීම පළමුව වැද ආචාර දක්වන්නාක් මෙන් ආහාරය ගැනීමේදී ආහාරයට වැදීමේ වාරිත්‍රය ද පෙර පටන් ප්‍රගුණ කළ ගුණ ධර්මයකි.

ආහාර අනුභව කිරීමේදී ඇගිලි තුඩුවලින් පමණක් ආහාරය අතා ගත යුතු වන අතර අත පුරා තවරා ගැනීම අවිනිත ක්‍රියාවක් සේ සලකන ලදී. කෑම ගන්නා විට තලු ගැසීම හෝ ශබ්ද නැගෙන සේ කෑම ගැනීම අප්‍රසන්න ක්‍රියාවක් සේ සලකන ලදී. හැකිතාක් දුරට ශබ්ද නොනැගෙන සේ ආහාර අනුභව කිරීම දිරිගැන්වූයේ මේ නිසාය. රොබටි නොක්ස් විසින් ද මෙය එදා සමාජයේ ප්‍රගුණ කරන ලද ගුණ ධර්මයක් යයි සඳහන් කොට ඇත.

අනාගත් බන් පිඩ කටට ගැනීමේදී බන් පතට නොවැටෙන ලෙසද බන් පත අවට සී සී කඩ ආහාර ඉතිරි නොයන සේ ද ආහාර ගැනීම පිළිගත් විනිත ක්‍රියා ලෙස සලකන ලදී. බන් පිඩ කටට ගැනීමේ දී දිව එළියට ගැනීම හෝ අනේ දබරගිල්ල දික් කිරීම නොකළ යුතු වූ අශෝඛන ක්‍රියාවකි. එහෙයින් කුඩා වයසේ සිට දරුවන් එයින් මුදවා ගැනීමට වැඩිහිටියන් මහත් වෙහෙසක් ගත් බව පෙනී යයි. බන්පතට බෙදා ගන්නා ආහාරය තුළ අනුභව නොකොට ඉවත දමන දෑ කෑම ගන්නා අතර තුරදී එහෙ මෙහෙ ඉවත දැමීම කිසිවිට අනුමත කළේ නැත. ආහාරය ගෙන අවසන් වන තුරු ඒවා බන් පත අයිතක තබා ගත යුතු වේ.

කෑම කා අවසානයේදී පතේ ඉතිරිවන ආහාරයක් වේ නම් එය ඉවත් බවක් නොමැතිව ඉවත විසි කළ යුතු නොවේ. සතෙකුට හෝ කෑමට හැකි වන පරිදි නිසි ලෙස අනා යෝග්‍ය ස්ථානයක තැන්පත් කිරීම යහපත් ක්‍රියාවක් වශයෙන් සැලකින. එයින් ද අදහස් කරනු ලැබුයේ ආහාරයේ අගය ඉස්මතු කිරීම මෙන්ම සත්ත්ව කරුණාවමය. කෑම ගන්නා අතර ඇඟිලි ලෙව කෑම, අත ලෙව කෑම, වැනි ක්‍රියා ඉතාමත් අශෝඛන දෑ ලෙස සලකනු ලැබින. එමෙන්ම ඉඳුල් සහිත අතින් භාජන ඇල්ලීම සපුරා තහනම් ක්‍රියාවක් විය. ආහාර අනුභවයෙන් පසු අතකට නිසි පරිදි සෝදා පිරිසිදු කොට ගෙන අතුරුපස ද අනුභව කොට අවසානයේදී බුලත් සෑපීම සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ වාරික්‍රය විය. එහෙයින් බත බුලතින් සංග්‍රහ කිරීම යනු පොදු ව්‍යවහාරයක් විය.

7 පරිච්ඡේදය - ආහාර පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ දැනුම් සම්භාරය

පරිභෝජනයට ආහාර පිළියෙල කර ගන්නා ක්‍රම

සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ වනුයේ එහි ආහාර විවිධත්වය හා සුප ශාස්ත්‍රය විධි විවිධත්වය පමණක් නොවේ. අනුභවය සඳහා ආහාරය පිළියෙල කිරීමේදී අනුගමනය කරන ලද ක්‍රම ද විවිධය. ආදී කාලයේ පුරුද්ද නිසාම බොහෝ ආහාර වර්ග අමුද්‍රව්‍ය අනුභව කිරීම මේ දක්වාම දැකිය හැකිය. විවිධ ආහාරවල පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් උපරිම ලෙස ලබා ගැනීමට එසේ කරන බව පෙනී යයි. පරිභෝජනය සඳහා ආහාර පිසීමෙන් සකසා ගැනීම වඩාත්ම ප්‍රචලිත ක්‍රමය බව තොරහසකි. එහෙත් එසේ පිසිය යුත්තේ කුමක්ද? කෙසේද? කොපමණ ප්‍රමාණයක්ද? යනු ඔවුන්ගේ දැනුම් සම්භාරය විසින් තීරණය කොට සුප ශාස්ත්‍රයට එක්වූන අංගයකි. සමහර ඒවා තැම්බීමෙන් පරිභෝජනයට සැකසීම ද පිසීමක් සේ සැලකිය හැකි වුවද සුප විධි ක්‍රමවල වෙනස නිසාම වෙනමම අංගයක් ලෙස තැඟී සිටී. තෙලින්, ගිතෙලින්, තෙම්පරාදු කිරීම තවත් ක්‍රමයක් විය. පොල්කිරි, මී කිරි, ආදී කොටගත් විවිධ කිරිවලින් පිසීම සිදුවූවාක් මෙන්ම පොල්, තල, මී, ගී, අබ ආදී විවිධ තෙල් වර්ග වලින් තෙම්පරාදුව සිදු කරනු ලැබීය. ඉපැරණියේ සිදු වූ පරිදි සමහර දෑ පුළුස්සා ගැනීමෙන් ද පරිභෝජනයට සකස් කර ගන්නා ලදී. අළුයට දමා හෝ අඟුරු අස්සේ දමා හෝ කබලේ රස්නය මගින් පුළුස්සා ගැනීම සිදු විය. රොටි, මඤ්ඤොක්කා, මාළු ආදිය මෙසේ පුළුස්සා ගත් දේ අතර වේ. තෙලෙන් බැඳ ගැනීම තවත් මගක් විය. කරවල ආදිය කදිම නිදසුනකි. පිටිකර ගැනීමෙන් කෑමට සකස් කර ගන්නා දෑ අතර මඩු, කිතුල් වැනි දේ වේ. යුෂ පමණක් ගෙන පරිභෝජනය කිරීම තවත් එක් ක්‍රමයක් වූ අතර මේ අනුව විවිධ ආහාර වර්ග විවිධාකාරයෙන් පරිභෝජනය සඳහා සකසා ගැනීමට සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ දැනුම් අවබෝධය තිබූ බව අපට හිඟමනය කළ හැකිය.

ආහාර පිසීමේදී විෂ හා මත් ගිතිය ඉවත් කිරීමේ හා ගුණාගුණ සමනය කිරීමේ නිපුණතාව

සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රය අනුව කැපී පෙනෙන තවත් ලක්ෂණයක් වනුයේ ඉපැරණි හෙළ ජනතාව තම ආහාරය සපයා ගැනීමේදී වගා කිරීමෙන් පමණක් නොව අවට පරිසරයෙන් එකතු කර ගැනීමෙන් ද සුවිශාල

විවිධත්වයකින් ආහාර හෝග වර්ග සංඛ්‍යාවක් දැන හඳුනා ගෙන තිබීමයි. මේවායේ ආහාරමය යෝග්‍යතාවය එක හා සමාන නොවීය. සමහර ඒවා කිසිදු සැකයකින් තොරව භුක්ති විඳීමට හැකි වූ අතර තවත් ඒවා ඒ ලෙසින්ම භුක්ති විඳි හැකි නොවීය. ඒවායේ අඩංගු විෂ හෝ මත් ගතියක් නිසාය. කහට රසක් හෝ අම් රසක් නිසාය. එහෙත් ඒවා සියල්ලම සතු වූ ආහාරමය ගුණයක් වටිනාකමක් ඇති බව හොඳින් දැන සිටි පැරුන් නා ඒවා මිනිසාට අහිතකර නොවන පරිදි ආහාරයට සකසා ගැනීමේ උසස් දැනුම් සම්භාරයක් ප්‍රගුණ කොට සිටි බව ඉතා පැහැදිලිය. ගොවිපොළේ වගා කොට ගත් මඤ්ඤෝක්කා අලයෙහි විෂ ගතියක් ඇති බව එදා සිංහලයා ද දැන සිට ඇත. එහෙයින් එහි විෂ ගතිය ඉවත් කොට පරිභෝජනයට සුදුසු කොට සකස් කර ගැනීමට ක්‍රමය සොයා ගත්තේය. වනයෙන් එකතු කර ගන්නා හල් ගෙඩිය මත් ගතියෙන් යුක්ත බව දැනගත් ඔහු ඒ නිසා එය ඉවත දමනවා වෙනුවට මත් ගතිය ඉවත් කිරීමට මග සොයා ගත්තේය. වල් හබරල අලය දැඩි කහට ගතියකින් යුක්ත නිසා එහි කිරි ගැවීමෙන් කැසිල්ලක් හට ගනී. එහෙත් එම ගුණය ඉවත් කොට අල අනුභව කිරීමට ක්‍රමය සොයා ගත්තේය.

තවත් බොහෝ ආහාර හෝග සතු වූ විවිධ ගුණාගුණ පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබූ සම්ප්‍රදායික සමාජයේ පිරිස් ඒවා ආහාරයට නොගෙන බැහැර කරනවා වෙනුවට අහිතකර ගුණයන් හිතකර බවට පත් කොට ආහාරයට යෝග්‍ය කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රම සොයා ගොස් ඇත. සමහර හෝග අධික උෂ්ණ ගුණයෙන් යුක්තය. තවත් ඒවා මෘදු මොළොක් බවින් තොරය. තිත්ත ගුණයෙන් යුක්ත ඒවා ද නොඅඩුව තිබූ අතර තවත් ඒවායේ වෙනත් අහිතකර ගුණයන් වීය. මේවා පරිභෝජනයට ගැනීමේදී අවශ්‍ය වූයේ එකිනෙකෙහි අධික ලෙස අඩංගු ගුණයන් සමනය කිරීම බව අවබෝධ කොට ගත් ඔවුහු ඒ සඳහා වෙනත් හෝග සමග සංයෝග කළහ. ඒ මගින් සමතුලිත ගුණයක් ඇති කිරීමට තරම් ඔවුන්ගේ විද්‍යාත්මක දැනුම් සම්භාරය පොහොසත් වූ බව පෙනී යයි. පහත සඳහන් නිදර්ශන මෙකී උසස් දැනුම් පිළිබඳ කදිම සාධක බව පෙනේවා දිය යුතුය.

මඤ්ඤෝක්කා තැම්බීමේදී හැළිය වසා නොතබන ලද අතර අවශ්‍ය පරිදි තැම්බී අවසානයේදී ජලය පෙරා ඉවත් කරනු ලැබීමෙන් විෂ ගතිය ඉවත් කරනු ලැබීය. හල් ගෙඩි හිරමණයෙන් ගා කොළපතක හෝ රෙදි කඩක

පොට්ටනියක් බැඳ ගසාගෙන යන ජලයේ දිනක් පමණ තැබීමෙන් විෂ හරණ කරන ලදී. මත් දඹල, වල් හබරල වැනි දෑ ද පොතු ඉවත් කොට දියේ බැඳ තැබීම මගින් මත් ගතිය ඉවත් කොට ආහාරයට සකසා ගන්නා ලදී. අල කොළ දළ අවිවේ මදක් වේලා ගැනීමෙන් පසු ආහාරයට යෝග්‍ය කොට ගනු ලැබේ. මක්කොක්කා කොළ වැනි දේ ආහාරයට ගනු ලැබුවේ කොටා මිරිකා යුෂ ඉවත් කිරීමෙන් පසුවය. කොස් දළ, කැබැල්ල දළ වැනි කහට රසැති දේ උණු වතුරෙන් තම්බා ගැනීම තවත් ක්‍රමයක් විය. බොහෝ ඵලවළු වගී හා විශේෂයෙන් පළා වගී උණු වතුරෙන් සෝදා ගැනීමෙන් පසු ආහාරයට ගැනීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න මෙන්ම අමිහිරි රසයෙන් තොර විය. සමහර ආහාර වගී කහ හෝ කුළු බඩු වගී සමග මුහු කොට තැබීමෙන් ආහාරයට යෝග්‍ය කොට ගන්නා ලද බව පෙනේ.

යෝග්‍ය පරිදි විවිධ දෑ සංයෝග කිරීමේ වැදගත් කම මනාව ප්‍රගුණ කොට තිබූ බවට සාධක ඵමටය. මස්වගී යේදීම සඳහා මී කිරි, මෝරු, ඇඹුල්, කොත්තමල්ලි, ඉගුරු ආදිය යොදා ගැනීමෙන් රසය වැඩි කර ගත් අතර සෝදා ගත් මිශ්‍රණයෙන් වෙනත් අහර පිසීමෙන් ඒවායේ රසයද තීව්‍ර කර ගත්තේය. අදද මස් වතුරෙන් බත් පිසින්නාක් මෙනි. අධික උෂ්ණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර වගී සමග සාරණ, නිවිනි, මුරුංගා වැනි දෑ මුහු කිරීම මගින් ගුණ සමනය කිරීම දැන සිටියේය. තද ගුණයෙන් යුත් මස් වගී පිසීමේදී කුළුබඩු වගී සුදුසු පරිදි යෙදීමත්, මුරුංගා කොළ මෙන්ම පොකුද පසු කාලයකදී ගස් ලබු වැනි දෑ මිශ්‍ර කිරීම බහුලව දක්නට හැකිය. තද ගතියෙන් යුත් මස් වගී පිසීමේදී මොළොක් කිරීම සඳහා සියඹලා ඇතුළු වෙනත් වගී ද මොළොක් ගතියෙන් යුත් මාළු පිසීමේදී තද බවක් ගෙන දීමට ගොරකා වැනි දේ ද යෙදීම පැරැන්නන්ගේ සුභ ශාස්ත්‍ර දැනුම් ප්‍රමාණය පිළිබඳ කදිම නිදසුනකි. පිසීම සඳහා යොදා ගන්නා දර වගී ද මීට බලපාන බව දත් ඔවුහු විවිධ දර වගී භාවිතා කළ බව පෙනේ. පිසීමේදී පමණක් නොව අනුභවයේදී විවිධ සංයෝග තිබූ බව පෙනේ. සමහර අල හා ගෙඩි වගී සමග පොල් බහුලව අනුභව කිරීම ඉන් එකකි. කටුසර ආහාර වගී සමග ගන්නා ව්‍යංජන වගී ද ඒවාටම සරිලන විශේෂ ඒවා වේ. වල් හබරල සමග මිරිස් සැර අධික උණු මිරිස් ද ඇඟිටි බත් සමග සින් මිරිස් සම්බලය ද තවත් එවන් විශේෂ සංයෝගයන් විය. රස ගුණ වැඩිකිරීමේ සංයෝගද නොඅඩු වූ බව භීතැටි භාලේ බත් සමග

මොණර මස් ව්‍යාපනය කැකුළු භාලේ බත් සමඟ අල කොළ මාළුව (කොත්මලේ), හත් මාළුව, මිශ්‍ර පළා මැල්ලුම ආදී ජනප්‍රිය කෑම වගී වලින් පෙනී යයි.

සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ සුප ශාස්ත්‍ර දැනුම කෙතරම් ගැඹුරු විද යන්න ඉහත සඳහන් ආහාර සංයෝග ක්‍රම තුළින් පිළිබිඹු කෙරේ. තවදුරටත් එය සනාථ කෙරෙන සාධකයක් වූයේ කිරුලාංගල් ව්‍යාපනය සකසා ගැනීමය. ගරු නාවුල්ලේ ධම්මානන්ද නාහිමියන් විසින් එවැනි ව්‍යාපනයක රස බලා ඇති හැටි උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද සටහනක දැක ගත හැකි යයි ආචාර්ය පුංචි බණ්ඩාර සන්නස්ගල සූරින් විසින් පවසා ඇත. (බලන්න පුංචි බණ්ඩාර සන්නස්ගල 1989 X පි) මහනුවර පළාතේ දී එවන් අත්දැකීමක් උන්වහන්සේ විසින් ලැබ ඇති අතර සන්කෝරලේ ගිරිඋල්ල ප්‍රදේශයේද මෙම දැනුම ප්‍රකටව තිබූ බව ශ්‍රී ලංකා ගුවන් විදුලි සංස්ථාවේ රජරට සේවයේ නියුක්තව සිටි ස්වර්ණ ශ්‍රී බණ්ඩාරයන් ගෙන් මවිසින් අසා දැනගත් අන්දම මෙහි ඉහතින් සඳහන් කොට ඇත. එහෙයින් පැරණි සුප ශාස්ත්‍ර දැනුම සම්භාරයේ අතිශය විශ්මිත බව අවබෝධ කොට ගැනීම අසීරු නොවනු ඇත.

ඔවුන් දැන සිටියේ යහපත් සංයෝග පමණක් නොවේ. යම් යම් සංයෝගයන් අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දිය හැකි බවද දැන සිටි බව පෙනේ. මඤ්ඤෝක්කා සමඟ ඉගුරු මුසු කළේ නැත. සමහර ආහාර සමඟ මුසු නොකළ ව්‍යාපන වගී විය. අධික සීතල හෝ අධික උෂ්ණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර එකට ගත්තේ නැත. කරවිල රාත්‍රී ආහාරයට ගත්තේ නැත. පැසි හෙවත් අච්චාරු දැමීමේදී දෙහි ඇඹුල් කල් තබා ගැනීමේදී ලෝහමය භාජන භාවිතා නොකළේය. සමහර ආහාර වගී සමඟ ගොරක හෝ දෙහි ඇඹුල් හෝ වෙනත් දෙයක් මිශ්‍ර කිරීමෙන් අහිතකර ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව දන්නේය. ආහාර හෝග අතුරින් එළවළු වගී බොහොමයක් දෙහි සමඟ එකට තැබුවේ නැත.

ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම

සාම්ප්‍රදායික සමාජය සතුව තිබූ ගැඹුරු සුපශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රම පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී ආහාර කල්තබා ගැනීමේ සංරක්ෂණ විධි ඔවුන් සතු වූවා යයි නිගමනය කිරීම ඉතාමත් තර්කානුකූලය, සාධාරණය. ආහාර විද්‍යාවේ විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ දිවෙන දැනුම හා අවබෝධය අද ව්‍යවහාරික

මට්ටමින් සැලකුවද ඉතා විද්‍යානුකූල බව පෙනෙන හෙයිනි. එසේම ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන රටාව ගැන සලකන විට බොහෝ විට අපේක්ෂා නොකළ අන්දමින් අතිරික්තයන් තිබූ අවස්ථා වූ බව පෙනී යයි. වගාවේ අස්වැන්න සරු වූ අවස්ථාවලදී හව බෝග පිරී ගියේය. වනයේ දඩයම් කිරීමේදී සමහර විටක විශාල දඩයමක් ලැබීමෙන් මස් අතිරික්තයක් ලැබීය. ගංවතුර කාලයකදී වැව් උතුරා ගොස් කෙතේ දිම අතිවිශාල මත්ස්‍ය අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට මග පෑදෙන අවස්ථා එමටය. එවන් අවස්ථාවලදී තම අතිරික්ත හව බෝග මස් මාංශ අලෙවි කිරීමේ ඉඩකඩක් නොවූයෙන් අතිවාරයයෙන්ම ඒවා කල් තබා ගැනීමට හැකි වන පරිදි කටයුතු යෙදිය යුතු විය. ඒ සඳහා ගැඹුරු දැනුමක් අවශ්‍ය වූ බව නොරහසකි. පැරණි සුප ශාස්ත්‍රයේ සඳහන් කරුණු ඔස්සේ විමසා බැලීමේදී අපේ පැරැන්නන් වෙත ඒ දැනුම් සම්භාරය නොඅඩුව තිබූ බව ඉතා පැහැදිලිය.

එදා සිට භාවිතා කරනු ලැබූ ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදීමේදී කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ කිහිපයක් ඇත. ස්වාභාවික ක්‍රියාවලිය ආදර්ශයට ගනිමින් ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම අත්හදා බලා ඇති බව නිරතුරුව දැකිය හැකිය. හිරු රශ්මිය, ගිනි රශ්මිය, විවිධ සංයෝග ආදිය යොදා ගැනීම මූලික වේ. සමහර ආහාරවර්ග හිරු රශ්මියෙන් හෝ ගිනි රශ්මියෙන් වේලා ගැනීමෙන් කල් තබා ගත හැකි බව ඔවුන් දැන සිටි අන්දම බොහෝ ආහාර වර්ග එලෙස වේලා තබා ගැනීමෙන් පෙනී යයි. මී පැණි, කුළු බඩු, ලුණු ඇඹුල් ආදිය සමග සංයෝග කොට තැබීමෙන් මස් මාංශ නරක් නොවී තබා ගත හැකි බව අවබෝධ කොට ගත් පැරැන්නන් තමාගේ අතිරික්ත මස් මාංශ අපතේ යැවීමට ඉඩ හැරියේ නැත. කරවල ජාඩ් වැනි දෑ සාදා ගත්තේ එහෙයිනි. අතිරික්ත ආහාර තම්බා වේලීම, කෙලෙන් බැඳ තැබීම, යුෂ මිරිකා කැකෑරීම, පොළොව යට වැළලීම, වැලියට දැමීම, ආදිය ඔවුන් භාවිතා කළ විවිධ ක්‍රම අතර නිරතුරුව යොදා ගන්නා ලද ක්‍රම කිහිපයක් පමණි. මුළුතැන්ගෙයි දුම, දුම් මැස්ස හා අටුව යන අංගයන් සියල්ලම අත්‍යාවශ්‍ය කොට සැලකුවේ මෙසේ ධාන්‍ය හා ආහාර කල් තබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය නිසාය. නිරතුරුව දුම් වැදීමට භාජනය කිරීමෙන් ඒවා හොඳින් ආරක්ෂා වූ හෙයිනි. ඉදුල් නොකොට පසෙක එල්ලා තැබීමේ ක්‍රමය ද මහත්සියකින් තොරව ආහාර කල් තබා ගැනීමට යොදා ගත් තවත් ක්‍රමයක් විය.

විශේෂයෙන් පුහුල්, වට්ටක්කා වැනි හෝග ඵලෙස බොහෝ කලක් තබා ගත හැකි විය.

අවිච්චි හෝ ගින්නේ වේලා ගැනීම

ඒ හා වෙනත් ධාන්‍ය වගී කල් තබා ගැනීම සඳහා හොඳින් වේලා ගත යුතු විය. තෙතමනය දුරු කිරීම එහි මූලික රහස විය. මෙහිදී හැකි හැම විටම අවි රශ්මිය යොදා ගත් අතර අනතුරුව ගිනි රශ්මිය ලැබෙන සේ දුමක් අවුච්චි උඩින් ආරක්‍ෂා කොට තබන ලදී. සමහර ප්‍රදේශවල ගෙම්දුලේ තනන ඒ අවු, බීසි ආදිය යටින් ලිප් බැඳ ගිනි මොලවන්නේ ද මේ නිසාය.

මස් මාළු වගී ද මෙලෙස අවිච්චි වේලා දුමේ තැන්පත් කිරීමෙන් කරවල සාදා ගනු ලබයි. එය කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් විය. මිරිස්, කරවිල, බටු ආදී එළවළු වගී ද අවිච්චි වේලා කල් තබා ගැනීම අද දක්වාම සිදු වනු දැකිය හැකිය. පිටි ලබා ගැනීම සඳහා මඤ්ඤොක්කා කල් තබා ගන්නා අවස්ථාවලදී අමු අල පෙති කපා අවිච්චි වේලා ගැනීම කරනු ලබයි.

තම්බා වේලා ගැනීම

බොහෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය අතිරික්තය තම්බා වේලා ගැනීමෙන් කල් තබා ගැනීමට හැකි වුවා පමණක් නොව ඒවා මගින් වෙනත් ආහාර ද්‍රව්‍යයන් නිපදවා ගැනීමට ද හැකි වූ බව පෙනේ. කොස්, දෙල්, මඤ්ඤොක්කා ආදිය පදමට තම්බා අවිච්චි වේලා ගිනි රස්නය සහිත ස්ථානයක තැබීමෙන් කලක් යනතුරු ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට හැකි වූ අතර ඒවා අටු කොස්, අටු දෙල් අටු මඤ්ඤොක්කා ආදී නම්වලින් හඳුන්වනු ලැබීය. ඒවා ආහාරයට ගැනීමේදී විවිධ ආහාර වගී සාදා ගන්නා ලදී. වේලන ලද කොස් හා දෙල් මැල්ලුම, මාළුව වශයෙන් සාදා ගත් අතර පොල් සහ සීනි හකුරු සමග කොටා අග්ගලා වැනි රසකැවිලි තනා ගැනීමට ද යොදා ගන්නා ලදී. කොස් ඇට වෙනමම ගෙන කොටා අග්ගලා සාදන ලදී. කොස් මදුළු, දෙල් හා මඤ්ඤොක්කා පෙති තෙලෙන් බැඳ පැණි දමා ගැනීමෙන් තවත් රස කැවිල්ලක් සාදා ගත හැකි විය.

වැලි යට දැමීම / පස් යට දැමීම

කොස් ඇට කල් තබා ගැනීම සඳහා වැලියට තැන්පත් කොට තබා වැලි කොස් ඇට වශයෙන් ආහාරයට ගන්නා ලද අතර දෙහිද එසේ වැලියට වලලා තැබීමෙන් කල් තබා ගත හැකිවිය. මඤ්ඤොක්කා අල නරක් නොවී

අමු ස්වාභාවයෙන්ම ආහාරයට ගත හැකි වන පරිදි දින ගණනක් ආරක්‍ෂා කොට තැබීම සඳහා පොළොව යට වලලා හුළං තොවදින සේ පස් තද කරනු ලබයි. මැස්සෝක්කා අල හුලං වැදීමෙන් තරක් වීමට ඉඩ ඇති බැවින් වැඩි කල් තබා ගැනීම නුසුදුසු බව පිළිගෙන තිබිණ.

යුෂ මිරිකා කල් තබා ගැනීම

දෙහි බහුල කාලයට යුෂ මිරිකා ජලය මිශ්‍රවීමට ඉඩ නොතබා ගින්නේ කකාරා ආරක්‍ෂා කර තැබේ. එයට බදින ලද මිරිස් කුඩු හා කුළු බඩු මුසු කිරීම ද කෙරේ. තක්කාලි, දිවුල් වැනි ගෙඩි ද මිරිකා දිය මිශ්‍ර වීමට ඉඩ නොතබා පරිභෝජනය සඳහා කල් තබා ගන්නා ලදී.

පැහි වගී වශයෙන් කල් තබා ගැනීම

අවිවාරු තමින් හැදින්වෙන ඉපැරණි පැසි වගී ද ආහාර කල් තබා ගැනීමේ එක් ක්‍රමයක් විය. එහි සංයෝගය හේතු කොට ගෙන දිය මුසු නොකොට තබා ගන්නා තාක් කල් තරක් නොවී තබා ගත හැකිය. එයින් නිපදවෙන රසායනික ක්‍රියාකාරීකම නිසා කිසිවිට ලෝහ භාජනවල පැසි සකස් නොකරන ලද්දේ ප්‍රතික්‍රියා අහිතකර විය හැකි බව දත් නිසාය.

ලුණු ඇඹුල් හා කුළුබඩු සංයෝග කොට කල් තැබීම

ගැමි ගෙදර නිරන්තරයෙන් දක්නට හැකි ලුණු දෙහි සංයෝගය කැම රූටිය වඩවන්නක් ලෙස සැලකේ. ජලය මිශ්‍ර නොවන ආකාරයට දෙහි ගෙඩි පළා ලුණු දමා අවිච්චි වේලා ගෙන මැටි භාජනයක දමා කල් තබා ගත හැකිය. එයට බදිනලද මිරිස් කුඩු හෝ වේලන ලද හීන් මිරිස් බහා දුමේ තැබීම සාමාන්‍ය සිරිතය. ආහාර ගැනීමේදී ඉන් ස්වල්පයක් හෝ අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගෙන එූණු උම්බලකඩ ආදී පහේ මිශ්‍ර කොට තනන ලද සලාදයක් එක් කොට ගැනීම සිරිතය.

මාළුවලින් ජාඩ් දැමීම ද ලුණු බහුලව යොදා ගැනීමෙන් සිදු කරනු ලබන්නකි. එමෙන්ම ලුණු, කහ, ගොරක ආදිය බහුලව යොදා මස් මාළු වගී තරක් නොවී කල් තබා ගත හැකි වූ බව දක්නට හැකිය.

මී පැණිවල දමා මස් කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමය ආදිවාසී ජනතාව අතරද ප්‍රචලිත ව තිබීමෙන් පෙනෙන්නේ එම සංරක්‍ෂන ක්‍රමයේ පැරණි බවයි.

තෙලෙන් බැඳ කල් තබා ගැනීම

ගොවිපොළේ ගෙවත්තේ වැවෙන අතිරික්ත ඵලවඵ වගී පෙනි කපා තෙලෙන් බැඳ ආරක්‍ෂා කොට තැබීමෙන් කල් තබා ගත් අන්දම දැකිය හැකිය. කරවිල, වම්බඩු, අළු කෙසෙල් ආදී කොටාගත් ඵලවඵ මෙසේ කල් තබා ගන්නා ලද ඒවා අතර වේ. ඵලවඵ වගී පමණක් නොව විවිධ කැවිලි වගී ද මෙසේ තෙලෙන් බැඳ කල් තබා ගැනීම සිදු වේ. ලාලු ආශ්චි වැනි කැවිලි තෙලෙන් බැඳ ආරක්‍ෂා කොට තබා අවශ්‍ය වූ විටක නැවත තෙලෙන් බැඳ පැණි දමා ගනු ලබයි. කැවුම් නොහොත් පුප වගී ද දින ගණනාවක්ම කල් තබා ගැනීමට හැකි වන්නේ තෙලෙන් බැඳ ගැනීම නිසාය.

ඉඳුල් නොකොට කල් තබා ගැනීම

බොහෝ ආහාර බෝග වගී නෙලා ගත් පසු කල් තබා ගැනීම සඳහා නොඉඳුල්ව රැක තබා ගැනීමේ ක්‍රමය ද පැරැන්නන් විසින් හඳුනා ගෙන තිබුණි. විශේෂයෙන් පුහුල්, වට්ටක්කා වැනි දෑ අතපත ගැමකින් තොරව ඵල්ලා තැබීමෙන් හෝ ආරක්‍ෂා සහිත ස්ථානයක තැබීමෙන් සෑහෙන කාලයක් තිස්සේ තබා ගත හැකි විය. බණ්ඩක්කා වැනි තවත් දේ නොමෝරමින් දින ගණනක් තබා ගැනීමට ඒවායේ පහටිය කපා ඉවත් කරන ලදී. එසේම තවත් සමහර දේ දෙහි වැනි වෙනත් අහිතකර දේ සමග මුසු නොකොට තැබීමෙන් කල් තබා ගැනීමට වග බලා ගන්නා ලදී. පිපින ලද ඉතිරි වන ආහාර ලිපේ තබා දිය සිඳෙන කුරු රත්කිරීමෙන් පසු දා එළිවන කුරු නරක් නොවී තබා ගැනීම සාමාන්‍ය දැනුමක් ලෙසින් සැලකිය හැකිය.

බොහෝ විට ධාන්‍ය වගී ඇට වගී, කල් තබා ගැනීමේදී සිදුවිය හැකි කාම් හානි වළක්වා ගැනීමට දුම් රසනය ලබා දීමට අමතරව දෙහි, දොඩම්, කොහොඹ ආදී කෘමි නාශක කොළ වගී මුසු කොට තැබීම, අළු මිශ්‍ර කිරීම වැනි ක්‍රියාවල ද යෙදුන බව මෙහිදී සිහිපත් කරනු වටී. සහල් සුවඳ කිරීම සඳහා වී ගබඩා කිරීමේදී සුවඳ වහනය කෙරෙන අතු කොළ වගී යෙදූ අන්දම සඳ්ධර්මරත්නාවලියේ එන කතාවකින් මනාව පැහැදිලි වේ.

8 පරිච්ඡේදය - සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ හා සුභ ශාස්ත්‍රයේ අතුරු ප්‍රයෝජන

සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ කැපී පෙනෙන විශේෂ ලක්ෂණයක් ලෙස එහි ඖෂධීය ගුණය ඉහතින් සඳහන් කරන ලදී. එකී ගුණය හුදෙක් ආහාරයට ගන්නා ලද ධාන්‍ය හා හෝගවල අන්තර්ගත ගුණයන් හේතු කොට ගෙන අහම්බෙන් සිදු වූ දෙයක් නොවන බව අවධාරණය කළ යුතුය. පැරැන්නන් විසින් තම ආහාරය තෝරා සංයෝග කිරීමේදී ඉතා ඕනෑකමින් ඒවායේ ගුණාගුණ පිළිබඳ විමසීමකින් යුතුව කටයුතු කළ බව නිගමනය කිරීමට සාධක ඇත. සද්ධර්ම රත්නාවලියේ සෙය්‍යයසක තෙරුන් වහන්සේගේ වස්තුව නම් කථාවෙහි 'හුණ ඇත්තවුන්ට කියමුරා කන්ට කියන්නේ සේ සෙම් ඇත්තවුන්ට උක්සකුරු කන්ට කියන්නා සේ, මේහ ඇත්තවුන්ට කෙල් අනුභව කන්ට කියන්නා සේ වන ඇත්තවුන්ට මී මිනි මස් අනුභව කරන්ට කියන්නාසේ (652) යන සඳහන මීට කදිම නිදසුනකි. උදේ ආහාරය සඳහා හීල්බත් හෝ දියබත් හෝ කැඳ වගී හෝ භාවිතා කළේ යෝග්‍ය අයෝග්‍ය බව පිළිබඳ නිසි පරිදි සොයා බැලීමකින් පසුවය. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හා වෙනත් සෙම් රෝගවලින් පෙළේ නම් හීල් බත්, කැඳ බත් ආදිය භාවිතා කිරීමෙන් වැළකුණ අතර අධික උෂ්ණ වැනි අපහසුතා ඇති අවස්ථාවක ඒවා මහත් ඕනෑකමින් ගන්නා ලදී. නොයෙක් ශාරීරික හෝ වෙනත් ආබාධවලින් පෙලෙන අවස්ථාවල ආහාරයමය ඖෂධීය වගී එකතු කර ගන්නා ලදී. රෝගී තත්ත්වයේ සිටි අයෙකුට ආහාර වේලක් වශයෙන් ලුණු කැඳ හෝ බත් පෙරු කැඳ දීම ද ව්‍යංජන වශයෙන් සරල එලවළු ව්‍යංජනය ද කදිම නිදසුනකි. කැස්ස වැනි ආබාධ ඇති අයට එලබටු ව්‍යංජනය ද මුත්‍රා ඇත්තවුන්ට තීරමුල්ලිය, පොල්පලා වැනි ව්‍යංජන ද දෙන ලද්දේ ආහාරයම ඖෂධයක් ලෙසින් සලකා ගෙනය. උදරයේ ආබාධ දුරු කිරීම සඳහා කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීම පුරුද්දක් කොට ගැනීම නිසා වැටකොළ කොහිල වැනි ව්‍යංජන අනිවාර්ය අංග විය. පමණට වැඩි ඖෂධ වුවද අහිතකර විය හැකි බවද දන් පැරැන්නෝ මේ කිසිවක් නිතිපතා හෝ බහුලව අනුභව කිරීමෙන් වැළකුණහ. ඒ වෙනුවට අවශ්‍ය පරිදි කඩිත්කඩ හෝ මාරුවෙන් මාරුවට ඒවා ගන්නා ලදහ. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී අනිවාර්යයෙන් යොදා ගන්නා ලද කුළුබඩු වගී ද භාවිතයේදී මූලික වශයෙන් ඖෂධීය ගුණය හා අවශ්‍යතාව හේතු වූ බව ඉතාමත් පැහැදිලි ලෙස දැකිය හැකිය. ආහාර වශයෙන් කෑම වගී පමණක් නොව බීම වගී භාවිතයේදීද එලෙසම සිදු විය. ඔවුන්ගේ පානයට ඇතුළත් වූයේ හුදෙක් ඖෂධීය ගුණයෙන් යුතු

දේමය, බෙලි, ඉරමුසු, රණවිරා, පොල්පලා, නීරමුල්ලිය, කොක්කමල්ලි, හාකවාරිය, වැටහිර ආදී කොටගත් සියල්ල දේශීය වෙදකමේ මූලික බෙහෙත් වහී වූයෙන් කෑම බීම කෙතරම් දුරට රෝග නාශක පිළියමක් ලෙස භාවිතා වේ දැයි සිතා ගත හැකිය.

සද්ධර්මරත්නාවලියේ සඳහන් කොට ඇති අන්දමට මහාකාල කුමරුන්ට පහදා දුන් පරිදීම බත උපදනා හැටි මහත් අසීරු කාර්යයක් බව මනාව පැහැදිලි වේ. එද මෙද වෙනසක් නැතිවම ගොවිතැන ඉතා වෙහෙසකර කටයුත්තක් විය. ගොවිපලේ ගොවිතැන් කටයුතුවලදී පටන් ගෙට ගෙනෙන ලද භවභෝග ආහාරයට සකස් කිරීම හා ආහාරය පිසීම දක්වා වූ සියළු ක්‍රියාවලියන් මහත්සේ වෙහෙස දරා නුවණින් යුතුව ඉටු කළ යුතු, කාලය බෙහෙවින් වැයවන, කටුක සේවාවක් විය. එහෙත් ඒ මගින් පැදැන්නන් මහත් ආශ්වාදයක් මෙන්ම ප්‍රතිලාභයක්ද ලද බව කරුණු පරීක්ෂා කිරීමේදී මැනවින් පෙනී යයි. විශේෂයෙන් ගෙට ගෙන එනු ලැබූ ධාන්‍ය හා භවභෝග ආහාරයට සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය තුළින් ගෘහණිය ඇතුළු සියළු දෙනා නීරෝගී සැපවත් ජීවිතයක් සඳහා අද අත්‍යවශ්‍ය කොට සලකන ශාරීරික ව්‍යායාම් ලැබූ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කරුණකි. ඒ හෝ වෙනත් ධාන්‍ය වහී කොටා පු කොට සකස් කර ගැනීමෙහිලා වෙහෙසෙන ගෘහණියන්ට ඒ මගින් සැලසුනු ව්‍යායාමය කෙතරම් පළදායක ද යත් ගැමි ගෙවල දරුවන් ප්‍රසූතිය පහසු කරවීම වස් ආසන්න තත්වයේ සිටි ගැබ්බර මවුවරුන්ට ඒ කෙටිම අතිවාරය වූ බව සැලකේ. මිරිස් ඇතුළු තුනපහ වහී සකසා ගැනීම පිණිස මිරිස් ගලේ අඹරා ගත යුතු වූ අතර මෙම ක්‍රියාවලිය ද ගෘහණියන් හට ඉතා අවශ්‍ය වූ ශාරීරික ව්‍යායාම් ගෙනදීමට සමත් විය. දියගෙන ඒම, දර කැඩීම හා දර ගෙන ඒම වැනි ක්‍රියා මහින්ද ගෘහණිය වෙහෙසකර කටයුතුවල යෙදෙන මුත් ප්‍රයෝජනවත් ව්‍යායාම් ලද බව සැලකේ. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී අවශ්‍ය වූ විවිධ උපකාරික භාණ්ඩ රාශියකි. මැටි බඳුන් සකසා ගැනීමේ දී ද ඉපැරණි කාන්තාව විශාල දායකත්වයක් ලබා දුන් බව මැටි කර්මාන්ත ශිල්පය පිළිබඳ හැදෑරීමේදී පෙනී යයි. වට්ටි, පෙට්ටි, පැදුරු වියා ගැනීමේ පන්තම් කර්මාන්තය මුළුමණින්ම ගෘහණියන්ගේ නිර්මාණශීලිත්වය හා ඇහිලි කුඩුවල කාර්යක්ෂමතාවය මත ඉදි වූ බව තොරහසකි.

මේ අනුව සලකන කල්හි ඉපැරණි ආහාර රටාව මෙන්ම සුභ ශාස්ත්‍රය ද මේ රටේ කාන්තා පරපුරේ අසමසම බුද්ධිය හා නිර්මාණශීලි බව පිළිබිඹු

කරන කැඩපතක් වුවා සේම නිරෝගී මව් පරපුරක් හා ඒ මගින් නිරෝගී සැපවත් මිනිස් පරපුරක් බිහි කිරීමට අවශ්‍ය වූ පරිසරයක් ගොඩනැගූ සමාජයේ වැදගත්ම ප්‍රබලම ක්‍ෂේත්‍රයක් ලෙස හඳුන්වාදීම නිවැරදි යයි පෙනේ. නූතන විද්‍යාත්මක දැනුම් සම්භාරය ඔස්සේ ආහාර විද්‍යාව, පෝෂණ විද්‍යාව ආදී කොටගත් විවිධ විද්‍යාක්‍ෂේත්‍ර මගින් නූතන මිනිස් සංහතිය නිරෝගී බුද්ධි සම්පන්න ශක්තිමත් ජන සමූහයක් බවට පත් කිරීම සඳහා ලබා දෙන දායකත්වය එදා අපේ පැරැන්නන් විසින් නොඅඩුව අපට ලබා දී ඇති බව මෙයින් මොනවට සනාථ වනු ඇත. එහෙයින් අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ දැනට වඩා වැඩි ඕණුකමකින් හා අවධානයකින් කටයුතු කිරීමෙන් අපේ උරුමයෙන් උකහා ගත හැකි ආදර්ශ ලබා ගෙන අනාගතය සඳහා සැලසුම් කරන්නේ නම් ඒ උදාර උරුමය අපට හිමිකොට දුන් අපේ ශ්‍රේෂ්ඨ මුතුන් මිත්තන්ට අපෙන් පිරිනැමෙන කෘතඥණ සුවී උපහාරයක් ද වනු ඇත.

9 පරිච්ඡේදය - සාම්ප්‍රදායික සුප විධි සමහරක්

ඉපැරණි සුපශාස්ත්‍ර විධි ප්‍රධාන වශයෙන් පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ප්‍රායෝගිකව උරුම වූවක් හෙයින් නූතනයේ මෙන් විවිධ ආහාර පානවර්ගී සැකසීමේ ක්‍රම පහදා දීමේදී ලබා දෙන්නා වූ මිම් සහිත ප්‍රමාණයන් දැක්වීමක් කිසිවිට දක්නට නොහැකිය. ආහාර පිසීමේ නියලෙන සෑම දෙනෙකු විසින්ම ආහාරය ගන්නට ඉන්නා වූ සංඛ්‍යාව, පිසීමට ගන්නා භාජනයේ යෝග්‍ය පරිදි පිළියෙල කර ගත හැකි උපරිම ප්‍රමාණය, සංයෝගයන් කිරීමේදී අවශ්‍ය වූ සියළුම ද්‍රව්‍යයන්ගේ තිබෙන ප්‍රමාණයන් ආදී වූ මූලික කරුණු පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු වූ අතර ඒවායේ එක එක ප්‍රමාණයන් කෙතෙක් අවශ්‍යදැයි තීරණය කිරීමේ දැනුම ප්‍රායෝගික පුහුණුවෙන්ම ලබා ගත යුතු විය.

බත පිසීම සඳහා යෝදා ගරා ගන්නා ලද සහල් නිසි ලෙස තැම්බීමට අවශ්‍ය වතුර ප්‍රමාණ කිරීම සිදු වූයේ ප්‍රායෝගික දැනුමෙන්මය. එය මණිනු ලැබුවේ හැළියට අක්ල මබා ඇඟිල්ලේ පුරුක් ගතනින් ජල මට්ටම බැලීමෙනි. කැවිලි වර්ගී සෑදීමේ දී පිටි ප්‍රමාණයට අවශ්‍ය කැඳ මෙන්ම පැණි ප්‍රමාණය ඔවුන් විසින් තීරණය කරනු ලැබුවේ අපේක්ෂිත කැවිල්ලට අවශ්‍ය පදම පිළිබඳ දීඕ කාලීන අත්දැකීම් අනුවය. හොඳ්දට ලුණු ඇඹුල් ප්‍රමාණය නිවැරදිව දැනගත්තේ ඉන් වහනය වන සුවද අනුවය. මේ ආකාරයෙන් සලකන විට කිසිදු ආහාරයක්, කැවිල්ලක් සකස් කරන ආකාරය හෝ ඒවා පිසීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රමිති පිළිබඳ සඳහන් කරන විට මිම් ප්‍රමාණයන් මේ මේ යයි දක්වනවාට වඩා පළපුරුද්ද හා යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ දැනුම උපයෝගී කොට ගත යුතුව ඇති බව අවධාරණය වේ.

එසේම ව්‍යාජනයක් පිළියෙල කිරීමේදී වඩාත්ම රසවත් වන්නේ මිටි කිරෙන් හෝ දිය කිරෙන් උයා තෙම්පරාදු කර ගැනීමෙන්ද තැනහොත් ප්‍රථමයෙන් තෙම්පරාදු කොට උයා කිරි දමා ගැනීමෙන් ද යනු ආහාර පිසින්නා විසින් තීරණය කොට ගත යුත්තේ අත්දැකීම් තුළිනි. ව්‍යාජනයට සංයෝග කරනු ලබන කුළු බඩු වර්ගී ඇතුළු වෙනත් විවිධ රසකාරකයන් මොනවාදැයි තීරණය කිරීමේදී ඒ ඒ වායේ විශේෂ ගුණ පිළිබඳ දැනුම ද ලබා සිටිය යුතුය. මස් වර්ගී පිසීමේදී ගොරකා මුසු නොකොට සියඹලා යොදා ගන්නේ තද ගතියෙන් යුත් මස් මඟී මොලොක් කොට ගත යුතු බැවිනි. එහෙත් මාළු වර්ගී පිසීමේදී ගොරකා අනිවාර්ය කොට සලකන්නේ මොළොක් ගුණයෙන් යුත් මාළු තද ගතියෙන් යුක්ත කොට ගත යුතු බැවිනි. උෂ්ණ

අධික යයි සැලකෙන දෙල් වැනි ව්‍යංජනයක් පිළියෙල කිරීමේ දී නිවිති, මුරුගා දළ, වැනි දෑ එකතු කර ගන්නේ රසය මෙන්ම ගුණයද සමනය කිරීම පිණිසය. වෙනත් එලවළු වර්ග සමග නිවිති සාරණ මුතුණුවැන්න කොස් ඇට වැනි දෑ මුසු කරනු ලබන්නේ ද රසය මෙන්ම ගුණය වැඩි දියුණු කරනු සඳහාය. බොහෝ එලවළු පිසීමේදී තුනපහ එකතු නොකරන නමුදු රසකාරක කුළුබඩු හා වෙනත් දෑ එකතු කරනු ලබයි. මේවා සියල්ලම පළපුරුද්දෙන් හා සුප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ මූලික දැනුමෙන් ලබා ගත යුතු නිපුණතාවන්ය. එහෙයින් සාම්ප්‍රදායික ආහාර පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ කරුණු හැදෑරීමේදී වට්ටෝරු ගත ක්‍රමයට මෙපමණ පිටි ප්‍රමාණයක් මෙපමණ පැණි හා ලුණු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය යයි සඳහනක් හෝ කිරුම් මිනුම්, ප්‍රමාණයන් හෝ පිසිය යුතු කාල සීමාවන් ආදී කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය.

ව්‍යංජන

නවදිලි ඇඹුල

මෙය ළපටි දළ වර්ගවලින් සාදන ලද ව්‍යංජනයකි. ඒවා ගෙවත්තේ, ගොවිපොළේ හා කැලයේ වැවෙන පැළෑටි වර්ගවලින් රැස් කර ගන්නා ලදී. විවිධ පලා වර්ග මිශ්‍ර කිරීමෙන්, රසය ගුණය වැඩි කිරීම අපේක්ෂිතය. එක් එක් වර්ගයකින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ස්වල්පය විම නිසා සපයා ගැනීමේදී පහසුවක් ඇත.

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|--|---|
| 1. කිරිමදු, කරපිංච, කටුපිල්ල, ලෝලු, ලී කොළ, පොල් (කුඩු) පලා මොණරකුඩුම්බිය, සාරණ, ගෙද, තුඹ ආදී පලා දළ වර්ග අවශ්‍ය තරම් සංඛ්‍යාවක් | |
| 2. රතුඵූණු | 3. අමුමිරිස් |
| 4. උම්බලකඩ | 5. ලුණු |
| 6. ගොරක හෝ බේලිංචි (බේලිං) | 7. පොල්තෙල් (වෙනත් තෙල් වර්ගයක්ද විය හැකිය) |
| 8. පොල්කිරි | |

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් පලා දළ හොඳින් සෝදා කැබලිවලට කඩා ගත යුතුය. රතුළුණු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ හීන්ව ලියා ලුණු ස්වල්පයක්ද සමග පලා දළ මිශ්‍ර කොට ගොරක හෝ බිලිං එකතු කොට පොල් කිරෙන් ඉදවා ගත යුතුය. නිසි පදමට පිසුවාට පසු තෙම්පරාදු කොට ගැනීම ද කළ හැකිය.

(1974දී එස්පාචල කිරිඅමුණකොළේ ගමෙන්)

මල් ඇඹුල

අවශ්‍ය දේ

1. පෙතන් මල් / අරලිය මල් / කතුරුමුරුංගා මල් / වදමල් වැනි මල්වර්ග
2. රතුළුණු
3. අමුමිරිස්
4. කරපිංචා
5. උම්බලකඩ
6. ලුණු, ගොරකා හෝ බිලිං
7. බැදු පොල්
8. පොල්කිරි
9. පොල් තෙල්

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් මල් ගෙන ඒවායේ මැද කෙමිය කොටස් අස් කොට සකස් කොට ගත යුතුය. ඉන් පසු ඒවායේ කිරි ගතිය ඉවත්වන තුරු හොඳින් සෝදා වතුර බේරා අවශ්‍ය නම් කැලිවලට කඩාගත යුතුය.

ඉන්පසු රතුළුණු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, උම්බලකඩ ආදිය හීනියට ලියා මල්වලට එකතු කරන්න. ගොරකා හෝ බිලිං ද ලුණු ද ස්වල්පයක බැගින් යොදා කලවම් කරන්න. අනතුරුව පොල් කිරෙන් උයා ගන්න.

අවශ්‍ය නම් තෙම්පරාදු කළ හැකිය.

(1974දී එස්පාචල කිරිඅමුණකොළේ ගමෙන්)

අල දළ ඇඹුල

අවශ්‍ය දේ

1. අල දළ - ජලාශ්‍රිතව වැවෙන අල ගස්වල දිග නොහැරුණු දළ
2. ගොරකා
3. අමුමිරිස්
4. රතුඵුණු
5. බැදගත් වියළි මිරිස් කුඩු
6. බැදගත් තුනපහ
7. උම්බලකඩ
8. ලුණු
9. සුදු ඵුණු
10. තෙල්

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් අල දළ කඩාගෙන විත් ඒවා දිග හැරීම වැළැක්වීම සඳහා අල දළවෙන්ම ගැටයක් ගසා දිනක් දෙකක් පමණ මද අවිච්චි වේලක් අරින්න. මෙයින් අල දළවේ කහට / කරකෂ ගතිය ඉවත්වේ. ඉන්පසු වේලා ගත් අල දළ සෝදා නැව්වේ මෝරන ලද කොටස ඉවත් කොට අල දළ ගැටය ගන්න.

රතුඵුණු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, උම්බලකඩ ලියා බැදපු මිරිස් කුඩු හා තුනපහ සමඟ යොදන්න. යහමින් ගොරකා එකතු කළ යුතු වන්නේ ඇඹුල් ගතිය වැඩි කිරීම සඳහායි. පමණට ලුණු ද මිශ්‍ර කොට දියෙන් ලිප තබා හොඳින් උතුරවා පිස ගන්න. පසුව අල දළ එකතු කරන්න. දිය ගතිය නැතිවන පමණට පැසුණු පසු තෙල් ලිප තබා අබ, රතුඵුණු, කරපිංචා සමඟ තෙම්බරාදු කරගන්න.

(1974දී එස්පාවල කිරිඅමුණකොළේ ගමෙන් සටහන් කර ගන්නා ලද දිවයින පුරාම ප්‍රචලිත මෙම ව්‍යංජනය රත්තපුර හා කොත්මලේ ප්‍රදේශවල බෙහෙවින් ජනප්‍රියය.)

ලාවල ඇඹුල

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. පැසුන ලාවල මදය | 2. කොත්තමල්ලි හා සුදුරු |
| 3. අමුමිරිස් | 4. රතුඑෂුණු |
| 5. උම්බලකඩ | 6. ලුණු |
| 7. පොල්කිරි | |

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් මදය (පරිප්පු ඇටමෙන්) සිඟිනව කපා උතුරන වතුරෙන් සෝදා කිරි ගතිය සෝදා හරින්න. අනෙක් කලමනා ඊට එකතු කොට දිය කිරි හා මිටිකිරි එකට දමා පදමට උයා ගන්න. කුමනි නම් කෙම්පරාදු කළ හැකිය.

ලබු දළ ව්‍යංජනය

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. ලපටි ලබු දළ කරටි | 2. අමුමිරිස් |
| 3. රතුඑෂුණු | 4. කරපිංච |
| 5. උළු පිටි | 6. උම්බලකඩ |
| 7. ලුණු | 8. කොත්තමල්ලි / සුදුරු / කහ |
| 9. කැකුළු හාල් | 10. පොල් තෙල් |

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් ලපටි ලබු දළ කරටි සෝදා ජලය බේරා ගත යුතුය. ඉන් පසු උළු පිටි හා හාල් පිටි, ලුණු සහ කහ ස්වල්පයක් සමඟ කලවම් කොට පිටි මිශ්‍රණයක් සාදා ගත යුතුය. සොදා සකස් කොට ගත් ලබු දළ කරටි පිටි මිශ්‍රනයේ ඔබා හොදින් මිශ්‍රනය තවරා ගත යුතුය. මෙසේ මිශ්‍රනය තවරා ගත් ලබු දළ උතුරන තෙල් භාජනයේ රත්වත් වන තරමට බැඳගත යුතුය. නිවුනාට පසු කැලි කපා බත් සමඟ කුමට ගත හැකිය.

ව්‍යාපනයක් සාදා ගන්නේ නම් අමු මිරිස්, රතුඵුණු, කරපිංච, උම්බලකඩ හීනියට ලියා බැඳගත් ලබු දළ සමඟ එකතු කොට තුනපහද කලවම් කොට පොල් කිරෙන් උයා ගන්න

(කුරුණෑගල මහව ප්‍රදේශයේ ප්‍රචලිත මෙම ව්‍යාපනය පිළිබඳ තොරතුරු ගොවිජන සේවා සහකාර කොමසාරිස් ගුණරත්න කිරල්ලවල මහතාගෙනී 1997)

ලබු කොළ ව්‍යාපනය

කැකුළු භාල් පෙහෙන්නට වතුරේ දමා තබා ඇති පදමට පෙහුනාට පසු වතුර බේරා ලුණු ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කොට මිරිස් ගලේ අඹරා පිටි ගලියක් සාදා ගන්න.

සොදා පිරිසිදු කොටගත් ලබු කොළේ පිට පැත්තේ පිටි මිශ්‍රනය හොඳට තවරන්න. ඉන්පසු පිටි සහිත පැත්ත ඇතුළට සිටින සේ රවුම් දෙක තුනක් කොළය ඔතා ගන්න.

මෙසේ ඔතා ගත් කොළ වන්ඩුවේ තම්බා කැමති ප්‍රමාණයට කපා ගන්න. ඊළඟට ව්‍යාපන අඩු වැඩිය පොල් කිරි සමඟ මිශ්‍ර කොට හොඳද උතුරන ප්‍රමාණයට උයා ගන්න. ඉන්පසු ලබු කොළ කොටස් හොඳදට එකතු කොට සිඳෙන තුරු මද ගින්නේ උයා ගන්න.

කොස් දළ / කැබැල්ල දළ ව්‍යාපනය

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. ලපටි කොස් දළ / කැබැල්ල දළ | 3. රතුඵුණු |
| 2. අමුමිරිස් | 5. උම්බලකඩ |
| 4. කරපිංච | 7. කොත්තමල්ලි / සුදුරු / කහ |
| 6. ලුණු | |
| 8. පොල් කිරි | |

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් කොස් දළු / කැබැල්ල දළු කැබලිවලට කඩා කිරී ගතිය බේරීමට තබා පැහෙන උණුවතුරේ ටික වේලාවක් දළු තම්බා ගත යුතුය. ඉන් පසු අමුම්පි, රතුළුණු, උම්බලකඩ ආදිය හීනියට ලියා කරපිංවා තුනපහ ලුණු ආදිය දමා දළු ටික කලවම් කොට පොල් කිරෙන් පිස ගත යුතුය.

රට දෙල් ආශ්‍රිත කෑම

රටදෙල්

මේ රටේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය ගැන අධ්‍යයනය කිරීමේදී ආහාර බෝගයක් වශයෙන් රටදෙල් සතුව වූ වැදගත් කම ඉස්මතු වී පෙනෙනු ඇත. ඇත කාලයකදී පිටරටකින් (මලයාව) මෙහි ගෙනෙනු ලැබූ හෝගයක් වශයෙන් සලකනු ලැබුවද මෙහි හට ගත් දා සිට දෙල් මෙරට ජනතාව තුළ ආවේණික හෝගයක් වශයෙන් පිළිගැනීමට පාත්‍ර වී ඇති ආකාරය දෙල් ආශ්‍රය කොට පිළියෙල කෙරෙන කෑම සංඛ්‍යාව විසින් සනාථ කෙරෙනු ඇත. රසයෙන් මෙන්ම ගුණයෙන් ද අනූන දෙල් යම් පමණකට උෂ්ණාධික ගුණයෙන් යුක්ත බැවින් සමහර අවස්ථාවන්හිදී අහිතකර වශයෙන් සැලකේ.

දෙල් බොහෝ විට බත් වෙනුවට ගන්නා ප්‍රධාන ආහාරයක් ලෙස ගම්බදව භාවිතා වේ. දෙල් තැම්බුම හෝ දෙල් මැල්ලුම මේ සඳහා විශේෂිතය. එසේම ප්‍රධාන ආහාර වේලේ බතට අතිරේක ආහාරයක් වශයෙන් බහුලව භාවිතා කිරීම දැකිය හැකිය. ව්‍යංජනයක් වශයෙන් පිළියෙල කර ගැනීම බොහෝ දෙනා ප්‍රිය කරන බව පෙනෙන අතර කිරට මිරිසට මෙන්ම තෙම්පරාදුවට සකසා ගැනීම සුලභය. දෙල් බහුලව ඇති කාලයට තම්බා පෙති කපා වේලා කල් තබා ගැනීම සිරිතය. ඊට අටු දෙල් යයි කියයි. අටු දෙල් ද තැම්බුම, මැල්ලුම හා ව්‍යංජන වශයෙන් සකසා ගනු ලබන ඉතා රසවත් ආහාරයකි. දෙල් ආශ්‍රය කොට ගෙන තනන කැවිලි වර්ග ගණනාවකි. දෙල් තම්බා පෙති කපා තෙලෙන් බැද පැණි දමා ගැනීමෙන් රසවත් කැවිල්ලක් සාදා ගත හැකිය. විශේෂයෙන් ඉඳුණු දෙල් මේ සඳහා ගැනීමෙන් අපතේ යාම ද වළක්වා ගත හැකිය. අටු දෙල් ද තෙලෙන් බැද පැණි දමා ගැනීමෙන් පැණි කෑමක් මෙන්ම සීනි හා පොල් සමඟ වංගෙඩියේ කොට අග්ගලා

කැමැත්තද සාදා ගත හැකිය. කට්ටලට වැනි කැම සාදා ගැනීමේදී දෙල් යොදා ගත හැකිය. දෙල්වල උෂ්ණාධික ගුණය සමනය කිරීම සඳහා තම්බා කැමට ගැනීමේදී පොල් බහුලව මිශ්‍ර කොටා ගැනීමත් ව්‍යංජන පිළියෙල කිරීමේදී මුරුංගා කොළ, නිවිති, සාරණ වැනි සීත ගුණයෙන් යුත් දේ සංයෝග කොට ගැනීමත් හෙළ සුප ශාස්ත්‍රයේ සඳහන් ක්‍රම වේ. දෙල් සේදීමේදී කිරි ගතිය ඉවත් කිරීමට පොල් කිරි හෝ දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් යොදා ගැනීම සිරිතය. එසේම දෙල් කැලි සමඟ කහ මිශ්‍ර කිරීම ද හැම විටම සිරිතය. විශේෂයෙන් ව්‍යංජන පිළියෙල කිරීමේදී දෙහි ඇඹුල් හා අඹ කුඩු එකතු කිරීමත් මැල්ලුමකදී දෙහි යුෂ එකතු කිරීමත් රසය වැඩි කිරීමට හේතු වේ. මේ අනුව දෙල් සාම්ප්‍රදායික සුප ශාස්ත්‍රයේ අතිශය වැදගත් කමකින් යුත් ආහාර විශේෂයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.

දෙල් තැම්බුම

අවශ්‍ය දේ

- 1. හොඳට පැසුණු දෙල්

සාදන පිළිවෙල

දෙල් ගෙඩිය හතරට පලා පිට පොත්ත තුනියට අස් කොට මැද වහල්ලද කපා ඉවත් කළ යුතුය. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට (අභලක) කැලි කපා සෝදා ගැනීමේදී කිරි ගතිය (කහට) ඉවත් කිරීම සඳහා පොල් කිරි ස්වල්පයක් හෝ දෙහි ඉස්ම ටිකක් කලවම් කරන්න. ඉන්පසු දෙල් තැම්බීමට අවශ්‍ය වන පමණට වතුර ගෙන කහ ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කොට දෙල් තම්බා ගන්න. වතුර පෙරීමට ඉඩ නොකැබිය යුතුය. ඒ මගින් පෝෂ්‍ය ගුණය ඉවත් විය හැකි බැවිනි. පදමට තැම්බුනාට පසු ලුණු මිශ්‍ර කොට පොල් හා ලුණු මිරිස් හෝ ව්‍යංජනයක් සමඟ ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස කැමට ගත හැකිය.

දෙල්වල පිෂ්ඨධාතු ගුණය නිසා හුමාලයෙන්ද තම්බා ගත හැකිය. සෝදා ගත් කැලි කඩපිම්මක් මත තබා වසා තැම්බීමෙන් හෝ කඩපිම්ම වෙනුවට කිරි ගොටුව වැනි ගොටුවක දමා වතුර මුට්ටියේ බහා වසා තැබීමෙන් ද තම්බා ගත හැකිය.

රට දෙල් මැල්ලුම

අවශ්‍ය දේ

1. පැසුණු හෝ නොපැසුණු දෙල්
2. සුසු එෂුණු, රතුඑෂුණු,
3. වියළි මිරිස්, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස්
4. අබ, කරපිංච, කොත්තමල්ලි

සාදන පිළිවෙල

දෙල් කැමිබුමට මෙන් සකස් කොට ගත යුතුය. නොපැසුණු දෙල් නම් කැලි කුඩා ප්‍රමාණයට කපා ගැනීමෙන් හොඳින් තම්බා ගත හැකිය. පොල් සමඟ ඉහත සඳහන් කුළු බඩු ස්වල්පය බැගින් ගෙන ගලේ අඹරා පොල් මැල්ලුමක් සාදා ගන්න. දෙල් කැමිබී වතුර සිඳී ගියාට පසු පොල් මැල්ලුම කලවම් කොට ස්වල්ප වේලාවක් ලිප උඩ තබා ඉදීමට හැරිය යුතුය. අනතුරුව දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් කලවම් කර ගැනීමෙන් රසවත් ආහාරයක් සාදා ගත හැකිය.

රට දෙල් ව්‍යංජනය

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| 1. පැසුණු දෙල් | 2. රතුඑෂුණු, අමුමිරිස්, උළුභාල්, අබ, |
| 3. උම්බලකඩ | 4. කරපිංච, රම්පෙ, |
| 5. පොල්කිරි | 6. කහ, මිරිස් කුඩු, දෙහි |

සාදන පිළිවෙල

හොඳින් සෝදා කහ අතුල්ලා ගත් දෙල් සමඟ සිහින්තියට ලියා ගත් රතුඑෂුණු, අමු මිරිස්, උම්බලකඩ, කරපිංච ආදිය මිශ්‍ර කොට කැමිබීමට අවශ්‍ය පමණට වතුර එකතු කොට ලිප කැබිය යුතුය. හොඳින් කැමිබී එන විට පොල් කිරි සමඟ මිශ්‍ර කොට දෙල් භාජනයට දමා ඉදෙන්තට හරින්න. පදමට ඉඳුනාට පසු ලිපෙන් පිටත ගෙන බැඳගත් අබ කුඩු හා දෙහි යුෂ එකතු කරන්න. මෙසේ පිළියෙල කරගන්නේ දෙල් ව්‍යංජනය කිරීමට සකසා ගන්නේ නම් පමණි. මිරිසට සකසා ගන්නේ නම් වියළි මිරිස් තුනපහ සමඟ ඇති පමණට අඹරා එකතු කරනු ලබයි. උයන පිළියෙල එසේමය. වඩා රසවත් වනු පිණිස තෙම්පරාදු කරගත හැකිය. බොහෝ විට අබ එකතු

කරන විට කබලෙන් බැඳ නැඹිලියේ කුඩු කර ව්‍යංජනයට ඉසීම සාමාන්‍ය සිරිත වේ.

දෙල් යොදා සාදා ගන්නා අනෙක් ආහාරවලදී ද මෙකී මූලික කරුණු පිළිපැදිය යුතු වේ.

කෙසෙල් ආශ්‍රිත කැමිබීම වර්ග

කෙසෙල් යනු අපට ඉතා හුරුසුරුදු ජනප්‍රිය පළතුරකි. සෑම ගෙවත්තකම කෙසෙල් පඳුරක් වරදින්නේ නැත. ඉන් ලැබෙන ලාභ ප්‍රයෝජන එපමණම බහුල බැවිනි. කෙසෙල් වර්ග ද අප්‍රමාණ බව දන්නා මුත් ඒ සියල්ලම දැක ඇති හඳුනා ගත හැකි අය විරලය. අද එසේ වී ඇත්තේද අපේ පැරණි දේවල් පිළිබඳ දැනුම උනන්දුව අපෙන් ගිලිහී ගොස් ඇති බැවිනි.

අද අප කෙසෙල්වලින් ලබා ගන්නා එකම ප්‍රයෝජනය පළතුරක් වශයෙන් ගැනීම හා අළු කෙසෙල් මාළු කෙසෙල් නම් එළවළුවක් වශයෙන් ගැනීම පමණකි. එහෙත් කෙසෙල් ආශ්‍රිතව සාදා ගත හැකි ආහාර වර්ග රාශියක් වන අතර ඒ ඒ කෙසෙල් වර්ගය අනුව ද කැම බීම විවිධ විය හැකිය. ඉදුණු කෙසෙල් හැම එකක්ම පාහේ රසවත් ගුණවත් ප්‍රිය ජනක පළතුරකි. එයම අවශ්‍ය නම් බීම වර්ගයක් ලෙසින්ද සාදා ගත හැකිය. අළු කෙසෙල්, රත් කෙසෙල්, මාළු කෙසෙල් වැනි විශේෂ වර්ග ව්‍යංජන වශයෙන් සකසා ගැනීමට ඉතාම යෝග්‍ය ඒවා ලෙස සැලකේ. එහෙත් අනෙක් වර්ග ද ව්‍යංජනයක් වශයෙන් සකසා ගත නොහැකිවා නොවේ. විශේෂයෙන් නොමේරූ කෙසෙල් කැන් සුළඟට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් ගස් කඩා වැටීම නිසා අනතුරට පත් වූයේ නම් ඒවා ඉවත දැමිය යුතු නොවේ. ලපටි කෙසෙල් රසවත් ව්‍යංජනයක් සඳහා ඉතා යෝග්‍ය වේ.

කෙසෙල් මුඛ (මුහ) ව්‍යංජනය ඉතාමත් ගුණ දායක රසවත් එකකි. එහි රසය මෙන්ම ගුණය වැඩි කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි කොස් ඇට වැනි දෑ එකතු කොට උසා පිහා ගැනීමට දත යුතු වේ. අමු කෙසෙල් පොකු විශේෂයෙන් අළු කෙසෙල් වැනි වර්ගවල පොකු ඉවත දැමීම විශාල අසාධාරණයකි. ඒවා ඉතා රසවත් ව්‍යංජනයක් සාදා ගැනීමට මූලික අමුද්‍රව්‍යයකි. කෙසෙල් බඩ ද ගුණදායක මෙන්ම රසවත් ආහාරයක් කොට සකස් කිරීමට අපේ පැරණි සුප ශාස්ත්‍රයේ දැනුම තිබූ බව පෙනෙන අතර ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන බැවින් වෛදකමේ අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් බව සඳහන් කළ යුතුය.

ඉදුන කෙසෙල් ගෙඩි උපයෝගී කොට ගනිමින් සකසා ගැනීමට හැකි කැවිලි වර්ගද බොහෝ ය. මේවා රස ගුණපිරි කෑම බීම ලෙස පිළිගැනීමට පත් වී තිබුණා පමණක් නොව විවිධ කෙසෙල් වර්ග සතු ආවේණික ගුණයන් හේතු කොට ගෙන විවිධ ලෙඩ රෝග වෙනුවෙන් ඒ ඒ කෙසෙල් වර්ග විශේෂයෙන් නිර්දේශ වීම නිසා ඖෂධීය වටිනාකමින්ද අනුන වූ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වනු ඇත.

කුරහන්වලින් තනා ගන්නා ආහාර වර්ග

කුරහන් අපේ ඉපැරණි ප්‍රධාන ආහාරයක් වූවා පමණක් නොවේ. එහි ඖෂධීය ගුණය නිසාම අද ද තෘද රෝගීන්ට, දියවැඩියා රෝගීන්ට රුධිර ධාවන සම්බන්ධ රෝගවලින් පෙළෙන්නන්හට වෛද්‍යවරුන් විසින් නිර්දේශ කරන ආහාරයක් වීම නිසා එදා පැරැන්නන්ගේ ආහාර රටාවේ අර්ථවත් භාවය මොනවට විදහා දක්වන්නක් බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. කුරහන්වල රස ගුණ පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් පැරැන්නන් වෙත තිබූ නිසාම එයින් විවිධ ආහාර වර්ග තනා ගන්නා ලද බව පෙනී යයි.

සියළුම කෑම වර්ග තනා ගැනීමට පෙර ඒ සඳහා කුරහන් පිටි සකසා ගත යුතු වේ. සකස් කරන ලද කුරහන් පිටි වෙළෙඳපොළෙන් අද ලබා ගත හැකි වුවද කුරහන් ධාන්‍ය ඇති අයට ඒවා පිටි බවට සකස් කර ගැනීමට සිදුවනු ඇත. ඒ සඳහා පළමුවෙන්ම කුරහන් හොඳින් වේලා වංගෙඩියේ දමා වතුර ස්වල්පයක් ඉසිමින් උඩපොත්ත අස් කර ගැනීමට මෝල් ගසින් කොටා ගත යුතුය.

ඊළඟට පොතු ඉවත් කළ කුරහන් සෝදා ගරා වැළි පස් අස් කොට වේලා ගත යුතුය. මෙසේ වේලාගත් කුරහන්, කුරහන් ගලේ අඹරා පිටිකර ගත යුතුය. කුරහන් ගලෙන් අඹරා ගන්නා පිටි පෙනෙරයකින් හලා ගත යුතුය. සමහර අය ගරා සෝදා වේලා ගන්නා කුරහන් ඇට මෝල්කට දී පිටිකර ගැනීමට පුරුදු වී ඇත.

මෙසේ පිළියෙල කර ගන්නා පිටිවලින් ප්‍රධාන කෑම වර්ග කිහිපයක් මෙන්ම රස කැවිලි කිහිපයක් ද සකස් කර ගත හැකිය. කුරහන් තලප, පිට්ටු, රොට්, ඉදිආප්ප වැනි ප්‍රධාන කෑම වර්ග අතර වේ. කුරහන් හැලප කැවිලි අතර ප්‍රධාන වේ.

කුරහන් තලප

අවශ්‍ය දේ

- | | | |
|--------------------|---------------|--------------|
| 1. කුරහන් පිටි | 2. අමු මිරිස් | 3. රතු එෂුණු |
| 4. මිරිස් කුඩු | 5. උම්බලකඩ | 6. කරපිංච |
| 7. උළුභාල් | 8. ලුණු | |
| 9. පොල් කෙල්, චතුර | | |

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් චතුර හොඳින් උණු කරවා ගන්න. පැසෙන චතුරට හොඳින් හලා ගත් කුරහන් පිටි දමා ලිප තිබියදීම පත්තකින් (කුරහන් පත්ත නමින් ලියෙන් තැනූ කෙළවරක් පළල් දණ්ඩකි) කලවම් කරන්න. කුරහන් හැඳි ගානවා කියන්නේ මෙසේ පත ගාන ක්‍රියාවටය.

ඒ සමඟ රතුඑෂුණු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ ආදිය හොඳින් ලියා උළුභාල් මිරිස් කුඩු, කරපිංචි, ලුණු සමඟ කලවම් කොට ගන්න. තෙල් තාවිචිය තවත් ලිපක තබා මෙම මිශ්‍රනය රත්වත් පාට වන තුරු බැඳගන්න.

එසේ පදමට බැඳ එම මිශ්‍රනය ලිප මත ඇති කුරහන් තලපයට එකතු කොට තවත් විනාඩි පහක් පමණ යන තුරු හොඳින් මිශ්‍රවීමට පත ගාන්න.

මෙසේ සකසා ගත් කුරහන් තලපය ලිපෙන් බා දෙහි ගෙඩි තරම් ගුලි බවට පත් කරගන්න. තමා කැමති ව්‍යංජනයක් (ආනම) සමඟ මෙම ගුලි කැමට ගත හැකිය.

සමහර අය මෙම ආනමට මස් හෝ එළවළු තනා ගනී. මෙය දහවල් හෝ රාත්‍රියට ප්‍රධාන ආහාරයකි.

කුරහන් පිට්ටු

අවශ්‍ය දේ

1. කුරහන් පිට්ටි
2. ගාන ලද පොල්
3. ලුණු හා වතුර
4. පිට්ටු බම්බුව

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් කුරහන් පිට්ටි කබලේ බැඳගන්න. ලුණු හා පොල් සමඟ වතුර දමා පිට්ටි කවලම් කර ගන්න. මෙසේ කවලම් කිරීමේදී කුඩා කැට සැදෙන අන්දමට ඒවා අත් ගැසිය යුතුය. ඉන් පසු පිට්ටු බම්බුවකට අවශ්‍ය පමණට දමා පැහෙන වතුර සහිත මුට්ටියක තබා තම්බා ගන්න.

පොල් කිරි, සීනි, පැණි හෝ ව්‍යංජනයක් සමඟ කැමට ගත හැකිය.

කුරහන් රොට්ටි

අවශ්‍ය දේ

1. කුරහන් පිට්ටි
2. ගාන ලද පොල්
3. ලුණු හා වතුර
4. රතුඵුණු, අමුමිරිස්

සාදන පිළිවෙල

කුරහන් පිට්ටි පොල් හා ලුණු සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. ලියා ගන්නා ලද රතුඵුණු, අමුමිරිස් ස්වල්පයක් ද එකතු කිරීමෙන් රසය වැඩි කර ගත හැකිය.

මෙසේ අනාගත් පිට්ටි මිශ්‍රනය ගුලි කොට ගෙන තෙල් ගා සකස් කර ගන්නා ලද කෙසෙල් හෝ කැන්ද කොළයක තුනී කරන්න. රොට්ටි කබලක තබා හොඳින් දෙපැත්ත දමා පුළුස්සා ගන්න.

කුරහන් ඉදි ආප්ප

අවශ්‍ය දේ

1. කුරහන් පිට්ටි
2. ගාන ලද පොල්
3. ලුණු හා උතුරාගත් වතුර
4. ඉදි ආප්ප වංගෙඩිය හා තට්ටු

සාදන පිළිවෙල

හොඳින් හලා ගත් කුරහන් පිටි උතුරවා ගත් උණු වතුරෙන් ලුණු සමග මිශ්‍ර කරන්න. මිශ්‍රනය තලපයක පදමට හදා ගත යුතුය. අනතුරුව ඉදි ආප්ප වංගෙඩියෙන් තට්ටු වලට මිරිකා සාමාන්‍ය ඉදි ආප්ප මෙන් තම්බා ගත යුතුය. එහෙත් වැඩි කාලයක් තම්බා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

කුරහන් හැලප

අවශ්‍ය දේ

1. කුරහන් පිටි
2. ගාන ලද පොල්
3. පැණි හෝ සීනි
4. ලුණු

සාදන පිළිවෙල

හොඳින් හලා ගත් කුරහන් පිටි මනාව සිහිනියට ගා ගන්නා ලද පොල් හා පැණි සමග මිශ්‍ර කර ගන්න. කැන්ද කොළ පිරිසිදු කොට ගෙන පිටි ගලිය බැගින් එහි තුනී කොට කොළය නවා වණ්ඩුවේ තම්බා ගන්න. රසවත් ගුණවත් කැවිල්ලකි.

මඤ්ඤොක්කාවලින් සාදා ගන්නා කෑම

අප ගෙවත්තේ මෙන්ම ගොවිපොළේ ද බහුලව වගා කර ගැනීමට පුරුදුව ඇති මඤ්ඤොක්කා රස ගුණ පිරි ආහාරයක් බව එදා සිට අප හොඳින් දැන සිටි බව රහසක් නොවේ. මඤ්ඤොක්කාවලින් එදා විවිධ කෑම වර්ග සකස් කරන ලද නමුදු අද එය හුදෙක් අල තම්බා කෑමට හෝ ව්‍යංජනය වශයෙන් පිළියෙල කිරීමට පමණක් සීමා කොට ගෙන ඇත්තේ අපේ ඉපැරැණි සුප ගාස්ත්‍ර විධි අභාවයට යෑමට ඉඩ හැරීම නිසාය.

මඤ්ඤොකා අල මෙන්ම කොළද කෑමට ගැනීම අපට හුරු පුරුදු දෙයක් විය. අල වලින් මඤ්ඤොක්කා බත් ඉවීම හා මඤ්ඤොක්කා පිටිවලින් පිට්ටු, රොටි සෑදීම ද සිදුවිය. එසේම අල භාවිතා කොට කැවිලි වර්ග සාදා ගැනීම පොකු වේලා බැඳ ව්‍යංජනයක් වශයෙන් භාවිතා කිරීම කොළ මැල්ලුම සාදා ගැනීම ද එදා බහුලව සිදු විය.

මඤ්ඤෝක්කා අල මෙන්ම කොළ ද භාවිතයට ගැනීමේදී එහි අඩංගු විෂ සහිත ගුණයක් ඉවත් කළ යුතු බව ද අළුත් අල භාවිතා කිරීම. අල වතුරේ පොහවා ගැනීම. තැම්බීමේදී භාජනය විවෘතව තැබීම ආදී උපක්‍රම යොදා ගන්නා ලදී. ඉන් පෙන්නුම් කරන්නේ ද අපේ පැරැන්නන්ගේ සුභ ශාස්ත්‍ර විධි ක්‍රමවල නිවැරදි තාක්ෂණික දැනුම කෙතරම් දුරට අඩංගු වී තිබුණේද යන්නයි.

මඤ්ඤෝක්කා බත්

අවශ්‍ය දේ

1. භාල්
2. ඉතා කුඩා කැබලිවලට කැපූ මඤ්ඤෝක්කා
3. ලුණු

සාදන පිළිවෙල

මූලිකව අමු අළුත් මඤ්ඤෝක්කා අල පොකු ඉවත් කොට සෝදා ඉතා කුඩා කැබලිවලට කපා ගන්න. භාල් සෝදා ගරා පළමුව අවශ්‍ය පමණට වතුර යොදා ලිප උඩ තබන්න. බත උතුරා ඉදෙන විට මඤ්ඤෝක්කා කැබලි ඊට එක්කොට භාජනය නොවසා තැම්බෙන්න ඉඩ හරින්න. මඤ්ඤෝක්කා කැබලි ඇති පමණට තැම්බී බත සමග හොඳින් ඉදී ඇති විට භාජනය වසා මද ගින්නේ වතුර හිඳෙන්න ඉදෙන්න තබන්න.

සාමාන්‍ය බත් වේලක් මෙන් ඕනෑම ව්‍යංජනයක් සමග කෑමට ගත හැකිය. නිවසට වැයවන සහල් ප්‍රමාණය අඩු කරමින් අවශ්‍ය බත් ප්‍රමාණයම ලබා ගැනීමට කදිම මහකි.

මඤ්ඤෝක්කා පිටි සාදා ගන්නා ක්‍රමය

කුවාල නොවූ අළුත් අල භාවිතා කිරීම වඩා සුදුසුය. මඤ්ඤෝක්කා අල පොකු ගලවා සෝදා ගන්න. ඉන්පසු හැකිතාක් කුනියට පෙති කපන්න. මෙසේ කපා ගත් පෙති පැය 12ක් පමණ වතුර භාජනයකට දමා තිබීම හෝ පැදුරක තුනී කොට මද පවනේ තැම්බීම අත්‍යාවශ්‍ය වන්නේ විෂ ගතිය ඉවත් කිරීම සඳහාය. ඉන්පසු මේවා හොඳින් දින ගණනක් හෝ අවිච්චි

වේලා ගත යුතුය. වේලාගත් පෙනී හුලං නොවදින සේ අසුරා වසා තබන්නේ නම් කල් තබා ගත හැකිය. අවශ්‍ය විටක වංගෙඩියේ දමා කොට පෙතේරයෙන් හළා පිටි ලබා ගත හැකිය.

මැස්සොක්කා පිට්ටු

අවශ්‍ය දේ

1. මැස්සොක්කා පිටි
2. භාල්පිටි එම ප්‍රමාණයට
3. ගා ගන්නා ලද පොල්
4. ලුණු
5. පිට්ටු බම්බුව

සාදන පිළිවෙල

මැස්සොක්කා පිටි හා භාල් පිටි මිශ්‍ර කොට පෙතේරයෙන් හලා ගන්න. ගා ගන්නා ලද පොල්වලට ලුණු මිශ්‍ර කො පිටි මිශ්‍රනය සමග හොදින් කලවම් කොට කුඩා කැට සෑදෙන තුරු අත් ගැසිය යුතුය. ඉන්පසු වතුර මුට්ටියක් ලිප තබා පිට්ටු බම්බුවට ඇති ප්‍රමාණවත් පිටි මිශ්‍රණය දමා පිට්ටු බම්බුවේ කට පොල් කටුවකින් වසා මුට්ටිය මත තබා තම්බා ගන්න. හුමාලය පිටත නොයන ලෙස මුට්ටියේ කට සකස් කර ගත යුතුය.

පදමට තැම්බී අවසන් වූ පසු බම්බුවෙන් එළියට ගෙන කැලිවලට කපා කැමති ව්‍යංජනයක් සමග කෑමට ගත හැකිය.

මැස්සොක්කා රොටි

අවශ්‍ය දේ

1. මැස්සොක්කා පිටි
2. භාල්පිටි හෝ පාන් පිටි එම ප්‍රමාණයට
3. ගා ගන්නා ලද පොල්
4. ලුණු
5. පිට්ටු බම්බුව
6. රතුඵුණු හා අමුමිරිස් ස්වල්පයක්

සාදන පිළිවෙල

මැස්සොක්කා පිටි හා භාල් /පාන් පිටි එකට දමා කලවම් කොට පොල් හා ලුණු දමා පදමට අනාගන්න. ඊටම ලියන ලද අමුමිරිස්

හා රතුඵුණු ස්වල්පයක් ද එකතු කිරීමෙන් රසය වැඩි වේ. මෙම මිශ්‍රනය කදිමට අනා ගුලි සාදා ගත ගන්න.

පිටි ගුලි හීන් වන පරිදි තුනී කරන්න. කැමති තම් කෙසෙල් කොළයක් උඩ තුනී කොට කොළය සමඟ රත් වූ රොටි කබලේ තබා දෙපැත්ත පෙරළා පුළුස්සා ගන්න. මෙය රසවත් ආහාරයකි.

මඤ්ඤොක්කා වලින් අතුරු කෑම

මඤ්ඤොක්කා අල ශුද්ධ කිරීමේදී ඉවත දමන පොතු එහි පටක ඇති සිවිය අස් කොට කුඩා කීරුවලට කපා තම්බා අවිචේ හොදින් වේලා ගන්න. කල් තබා ගත හැකිය. අවශ්‍ය වේලාවක ගෙන හාල් මැස්සන් වැනි බැඳුමක් පිළියෙල කරන අවස්ථාවලදී මඤ්ඤොක්කා පොතු ද තෙලෙන් බැඳ රිට එකතු කරන්න.

මෙසේ වේලාගත් පොතු සිහින්ව සිටින සේ සකස් කොට පරිප්පු ව්‍යංජනය සකස් කර ගන්නා ආකාරයටම ව්‍යංජනයක් වශයෙන් ද පිළියෙල කර ගත හැකිය. මඤ්ඤොක්කා අල තැම්බුමකින් ඉතිරිවන දෙයක් හෝ අතිරික්ත අල තම්බා තුනී පෙතිවලට කපා හොදින් අවිචේ වේලා ගන්න. අවශ්‍ය විටක මේවා ගෙන තෙලෙන් රත්වත් පාට වන තුරු බැඳ උණු කර ගත් පැණි මිශ්‍ර කොට ගත් විට ඉතා රසවත් කැවිල්ලකි.

එසේම වේලා ගත් මඤ්ඤොක්කා කැබලි පොල් හා සීනි සමඟ කොට අග්ගලා තනා ගැනීමට ද හැකිය. අපතේ යෑම වළක්වා රසවත් කැමක් සාදා ගන්නා ක්‍රමයකි.

මඤ්ඤොක්කා කොළ මැල්ලුම

නොමේරු කොළ සෝදා පිරිසිදු කොට ගෙන වංගෙඩියේලා කොට වරක් මිරිකා යුෂ ඉවත් කළ යුතුය. ඉන්පසු පළා ටික පොල් සමඟ මදක් මලවා ගත් විට රසැති ආහාර වේලක අංගයකි.

කිරිඅල කෑම

ගෙවත්තේ අපේ වැඩි පරිශ්‍රමයකින් තොරව මනාව වැඩෙන කිරි අල රස ගුන පිරි ආහාරයක් ලෙස දැන සිටියත් ඒ පිළිබඳ වැඩි

අවධානයක් යොමු නොකරන බැවින් ඒවා සපයා ගැනීමට අද අප වැඩි උනන්දුවක් දක්වන්නේ නැත.

එහෙත් විදේශිකයන් මේවා පිළිබඳ දැඩි උනන්දුවක් දැක්වීමට පටන් ගැනීමත් සමඟ වෙළෙඳපොළේ මිල ඉහළ ගියාට පසු කිරි අල පිළිබඳ උනන්දුව වැඩි වී ඇති බවත් දැකීම සතුටට කරුණකි. එදා අපේ ආහාර වේල යනු බත් පිඟානක්ම නොවූ බවත් අද අමතර ආහාර වර්ග කෑම වේලෙන් ඉවත් කිරීමත් සමඟ සහල් සැපයීම ප්‍රශ්නයක් වූවාට පසු නොයෙක් දෙනා අපේ ආහාර වේල පිළිබඳ කියන කතා අසාධාරණ බව පෙන්වීමට තවත් හොඳ උදාහරණයකි කිරි අල. කිරි අල තම්බා ප්‍රධාන ආහාරයක් වශයෙන් ගත හැකිය. බත් සමඟ අමතර ආහාරයක් ද ව්‍යංජනයක්ද විය හැකිය. පිටිටු වැනි වෙනත් ආහාර සාදා ගත හැකිවාක් මෙන්ම දෝසි වැනි කැවිලි සැදීමට ගන්නා රසවත් ආහාර බෝගයක් බවටද පත්ව ඇත.

කිරි අල පිටිටු

අවශ්‍ය දේ

- 1. කිරි අල
- 2. පොල් හා ලුණු

සාදන පිළිවෙල

හොඳට මේරූ අල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් ගෙන පොත්ත ඉවත් කොට සෝදා ගන්න. හැකිතාක් සිහිනියට පෙනි කපා අවිවේ දමා හොඳින් වේලා ගන්න. පෙනි කුඩා වූ පමණට වේලීම හොඳ වූ පමණට පිටි කර ගැනීම පහසුය. මෙසේ වේලාගත් කිරි අල පෙනි හොඳින් කොටා පෙතේරයෙන් හලා පිටි සකසා ගන්න.

ඉත්පසු පොල් හා ලුණු මිශ්‍ර කොට පිටි පදමට අත් ගැසිය යුතුය. කැට කුඩා වනතුරු අත්ගසා පිටිටු බම්බුවක් මගින් පිටිටු සාදා ගත හැකිය. ඉතා රසවත් ආහාරයකි.

කැවිලි

ලාලු

පැරණි පොත පතේද සඳහන් වන කැවිලි අතර වැදගත් තැනක් ගන්නා ලද ලාලු, අතීතයේදී වගී කිහිපයක් තිබූ බව පෙනේ. පොතු ලාලු හා ගැට ලාලු නමින් දැනට ලාලු වර්ග දෙකක් සොයා ගෙන ඇත. ලාලු පිළිබඳ දැනුම තවමත් නොනැසී පවතින්නේ බදුල්ලේ දිස්ත්‍රික්කයේ යයි කිව හැකිය. මුල් නමින් හැඳින්වූයේ නැති වුවද වයඹ පළාතේ පඬුවස්තුවර ප්‍රදේශයේද ඊට සමාන සුප විධියක් පිළිබඳ තොරතුරු ලැබී ඇත. සාම්ප්‍රදායික සමාජය පුරා ප්‍රචලිතව තිබුණ කැවිලි වගීයක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

පොතු ලාලු

අවශ්‍ය දෑ

1. භාල් පිටි
2. කුඩු දවුල් (දවුල් කුරුඳු) නානු
3. කොස් කොළ
4. ලුණු
5. කඩපිස්ත සහිත මුට්ටියක්
6. තෙල්
7. පැණි

සාදන පිළිවෙල

භාල් පිටි කුඩු දවුල් නානු සමඟ කලවම් කොට ලුණු සමඟ වතුරද ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කොට ආප්පවලට තරම් පදමට සිටින සේ පිටි මිශ්‍රනය සකස් කොට ගත යුතුය. ඊළඟට පිරිසිදු කොට ගත් කොස් කොළ, ඒවායේ නැට්ටෙන් අල්ලා පිටි මිශ්‍රනයේ ඔබා පිටි බේරෙන්න අල්ලා සිටිය යුතුය. කොස් කොළයේ 3/4 ක් පමණ මිශ්‍රනයේ එබ්බවීම සුදුසුය. කොස් කොළයේ පිටි මිශ්‍රනය තැවරෙන පරිදි හැන්දකින් වත් කිරීම ද කළ හැකිය. කට ලොකු මුට්ටියක වතුර පුරවා රෙදි කඩකින් කඩ පිත්තක් බැඳ ලිප තබා වතුර පැසෙන විට පිටි මිශ්‍රනය තවරා ගත් කොස් කොළ කඩ පිත්තේ තැන්පත් කොට වසා තබා තම්බා ගන්න. පදමට තැම්බූ පසු දින දෙකක්

පමණ හොදින් අවිච්චි වේලා ගන්න. හොදින් වේලන පසු කොස් කොළ ඉවත් කළ හැකිවනු ඇත. අනතුරුව ලාලු භාජනයක අසුරා මනාව ආරක්ෂා කොට උමක් උඩින් තබන්නේ නම් අවශ්‍ය දින ගණනක් තබා ගත හැකි වේ. කැමට අවශ්‍ය විටක මේවා ගෙන තෙලෙන් බැඳ පැණි දමා ගත යුතුය.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්නපංගුවේ විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

ගැටලාලු

ඉහත සඳහන් පිටි මිශ්‍රනය කෙසෙල් කොළ ගොටුවකින් හෝ ඇඟි පොල් කට්ටක සිදුරෙන් කොස් කොළයකට හෝ කැන්ද කොළයකට වත් කොට පෙර පරිදීම වණ්ඩුවේ තම්බා අවිච්චි වේලා තෙලෙන් බැඳ පැණි දමා ගත යුතුය.

(බදුල්ලේ දිස්ත්‍රික්කයේ පෝටාව, කළුගහකඳුර වැනි ප්‍රදේශවල භාවිතයයි)

ඉහත කී ලාලු එකී පිටි මිශ්‍රනය බුත්සරන (මුස්සැන්ද) කොළවල තවරා පෙර සේම වණ්ඩුවේ තම්බා වේලා තෙලෙන් බැඳ බත් සමග කැම පඩුවස්තුවර ප්‍රදේශයේ සිරිතක් බව කුරුණෑගල ගොවි ජන සේවා සහකාර කොමසාරිස් ගුණරත්න කිරිල්ලවල මහතා විසින් පවසන ලදී.

සුස්නාමිබු

අවශ්‍ය දේ

- 1. උඳුපිටි හෝ තිරිඟු පිටි
- 2. කැකුළු හාල් පිටි
- 3. කහ
- 4. ලුණු

- 5. පැණි / හකුරු / සීනි
- 6. කඩපිත්තක් බැඳි මුට්ටියක්
- 7. කෙසෙල් / කැන්ද කොළ
- 8. ලොකු වළඳක් (මුඩිය ලෙස ගැනීමට)
- 9. පොල් ඉරටුවක්

සාදන පිළිවෙල

උළු පිටි ගත්තේ නම් පළමුවෙන් උළු සාදා ගත යුතුය. පැය 10 - 12ක් පමණ උළු වතුරේ පෙඟීමට දැමිය යුතුය. ඉන් පසු කොරහකට දමා වතුර මිශ්‍ර කරමින් පෙන නගින තුරු උළු මෝලෙන් මත ගැ යුතුයි. (උළු ගානවා යයිද කියයි.) උළු මතය යයි ද හඳුන්වන අඩියක් පමණ දිග දැවමය මෝලක මහත කෙළවරින් කොරහේ ඇති උළු ඇට ඇඹරීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මත ගාන විට නගින පෙන එකතු කොට මුට්ටියකට දැමිය යුතුය. උළු අවසන් වන තුරු මත ගා එකතු කරන පෙණ උළු පිටි ද්‍රාවණය නම් වේ. අවශ්‍යනම් උළු වෙනුවට තිරිගු පිට්ටි ගත හැකිය.

ඉන්පසු උළු ප්‍රමාණයටම කැකුළු හාල් පිටි ද ගෙන උළු පෙන මුට්ටියට දමා කහ හා ලුණු ස්වල්පය බැගින් ද අවශ්‍ය පමණ පැණිද මිශ්‍ර කොට අනාගත යුතුය. කොණ්ඩ කැවුම් මිශ්‍රණයට සමාන පදමක් ගත යුතු වේ. අනතුරුව පැය හයක් පමණ රෙදි කඩකින් මුට්ටියේ කට වසා පිටි මිශ්‍රණය පිපෙන්නට තබන්න.

කෑම සකස් කරන වේලාවේදී වතුර පිරවූ කට පුංචි මුට්ටියක කඩපිත්තක් බැඳ ලිපේ තබන්න. කඩපිත්ත උඩ කෙසෙල් / කැන්ද කොළයක් එලා පිටි මිශ්‍රනයෙන් පිරීසි කෝප්පයකින් 3/4ක් පමණ එහි වත් කරන්න. ලොකු අඩි වළඳකින් / මුඩියකින් මුට්ටියේ ගැටියේ පිට පැත්තද වැසෙන සේ වසා තම්බා ගත යුතුය. මුට්ටිය වැසීම නිසි ලෙස නොවූයේ නම් හුමාලය පිටවී තැම්බීම ප්‍රමාද විය හැකිය. වරින් වර පොල් ඉරටුවකින් ඇත පදමට තැම්බී ඇද්දැයි බැලිය හැකි වුවද නිසි පදමට තැම්බෙන විට සුවඳ වහනය වනු ඇත. රසවත් විමට මුද්දරප්පලම්, කජු වැනි දේද පිටි මිශ්‍රණයට එකතු කළ හැකිය. අවශ්‍ය පුස්තාම්බු නම් කැලි කපා ගත හැකිය.

(මීගහ කිවුලේ කළුගහකඳුරේ කෝරළේ මහතාගෙන් 1976 දී ලබා ගන්නා ලදී)

දෝහි

අවශ්‍ය දෑ

- | | |
|------------|----------------------------------|
| 1. උළුපිටි | 2 කැකුළු හාල් පිටි හෝ ඉරිඟු පිටි |
| 3. ලුණු | 4. සෝඩා |
| 5. දෝහි ගල | |

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන් පුස්තාම්බුවලට මෙන් උළුපිටි සකස් කර ගත යුතුය. ඉන් පසු ඊට සමාන කොටසක් හාල් පිටි හෝ කිරිඟු පිටි කලවම් කොටා ලුණු දමා කොණ්ඩා කැවුම් පදමට අතා සෝඩා ස්වල්පයක් දමා පිටි පිපෙන්නට වේලාවක් තිබිය යුතුය. අනතුරුව දෝහි ගල නමැති දෝහි සෑදීම සඳහා මැටියෙන් තැනූ තැටියක් ලිප තබා එහි රෙදි කැබැල්ලකින් හෝ දෝහි පන්දුවෙන් (ගන්සුරිය කොළවලින් හඳන පන්දුවක්) තෙල් ගා හැන්දකින් පිටි මිශ්‍රනය ගල ට වත් කළ යුතුය. අගල් 1/4ක් පමණ සණකම සිටින සේ පිටි මිශ්‍රනය ගලේ තුනී කළ යුතුය. එක් පැත්තක් පදමට පිළිස්සුනාට පසු අනෙක් පැත්ත හැරවිය යුතුය.

පැණි හෝ අල හොඳ්දක් වැනි ව්‍යාංජනයක් (ආතම) සමග කැමට ගනී.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්පංගුවේ විශ්‍රාම ලක් විදුහල් පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

වෙල්ල වැනුම්

අවශ්‍ය දෑ

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. කැකුළු හාල් පිටි | 2. පොල් කිරි |
| 3. පැණි පොල් | 4. ලුණු |

සාදන පිළිවෙල

මුලින්ම පැණි පොල් සකස් කර ගත යුතුය. මනාව හීනියට ගා ගත් පොල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් උණු කරනු ලැබූ පැණි භාජනයට දමා කලවම් කොට ගන්න. සාදික්කා කරදමුංගු වැනි දෑ එකතු කිරීමෙන් රසය වැඩි වේ.

ඊලඟට භාල් පිටි ස්වල්පයක් වතුරෙන් දිය කර කැඳක් උයා ගන්න. කැඳ නිවුනාට පසු භාල් පිටි හා පොල් කිරි පදමට ගෙන කැඳ ටික ටික එකතු කරමින් අනාගන්න. ලුණු ද එකතු කරන්න. ආප්පවලට තරම් පදමට පිටි මිශ්‍රනය සාදා ගත යුතුය. දැන් ආප්ප හට්ටියක ආප්ප තම්බන ආකාරයෙන් එහෙත් මැද සණකම නොසිටින සේ ආප්පය උයා ගත යුතුය. එසේ තනා ගත් ආප්පය තැටියක් හෝ වට්ටියක් උඩ උණුවෙන් ම තබා කලින් සාදා ගත් පැණි පොල් මැදට තබා මතා ගන්න. නුතන පැන්කේක් මෙනි.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්න පංගුවේ විශ්‍රාම ලත් විදුහල් පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

කිරොටි / කිරි රොටි

මෙම කැවිල්ල කොටස් දෙකකින් යුක්ත වන අතර ඒ සඳහාම වූ අවිච්චික් නොහොත් කිරි රොටි කබලක් අවශ්‍ය වේ.

1. කිරිපැණි කැඳ

අවශ්‍ය දෑ

1. කිරි පැණි කැඳ සඳහා අවශ්‍ය දේ
2. පොල් කිරි
3. පැණි / හකුරු / සීනි
4. ගම්මිරිස්
5. ඉහුරු
6. කරාබු නැටි / සාදික්කා
7. සුදු එළු
8. ලුණු

සාදන පිළිවෙල

ගම්මිරිස්, ඉගුරු, කරාබුතැටි, සාදික්කා, සුදු එණු ඉතා ස්වල්පය බැගින් ගෙන අඹරා ගත යුතුය. ඉන් පසු භාල් පිටි, පොල්කිරි, පැණි, අඹරා ගත් කුළු බඩු, ලුණු ස්වල්පයක් සමඟ මිශ්‍ර කොට ලිප තබා හොඳින් උකුටට උයා ගත යුතුය. පැණි රසක් මෙන්ම කුළු බඩුවල සැර ගුණයක්ද මෙම කිරි පැණි කැඳවල ඇත.

2. කිරි රොට්ටි

අවශ්‍ය දෑ

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. කැකුළු භාල් පිටි | 2. පොල් කිරි |
| 3. ලුණු | 4. කිරි රොට්ටි කබලක් |

සාදන පිළිවෙල

කැකුළු භාල්පිටි කිරි සමඟ ලුණු ස්වල්පයක් දමා ආප්ප පදමට මිශ්‍ර කොට ගත යුතුය. ඉන්පසු කිරි රොට්ටි කබල හෝ තරමක් ගැඹුරු ආප්ප හට්ටියක් ගෙන ලිප තබන්න. සාදාගත් මිශ්‍රනය ආප්පයකට තරම් ප්‍රමාණයක් එහි වත් කොට පදමට තැම්බෙන තුරු අඩි වළඳකින් හෝ මුට්ටියකින් හෝ පොල්කටුවකින් වසා තැබිය යුතුය. දෙවරක් පමණ මුඩිය හැර රොට්ටිය ඇතුළට වතුර යන ලෙස ටිකින් ටික වතුර ඉසින්න. ඇති පදමට රොට්ටිය තැම්බුණු පසු කබලෙන් ඉවතට ගෙන කලින් පිළියෙල කරන ලද කිරි පැණි කැඳ මුට්ටියට දමන්න. පැය හයක් පමණ ගිය පසු කැඳක් සමඟ කෑමට ගත හැකි ඉතා රසවත් කෑමකි.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්න පංගුවේ විශ්‍රාම ලත් විදුහල් පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

ගොටුපිටිටු

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. භාල් පිටි | 2. ලුණු |
| 3. මිටි පොල් කිරි | 4. පැණි පොල් |
| 5. කෙසෙල් / කොස් කොළ | 6. කඩපින්න සහිත මුට්ටියක් |

සාදන පිළිවෙල

මුලින්ම පැණි පොල් සාදා ගත යුතුය. පැණි උණු කොට හොඳින් හීනියට ගා ගත් පොල් ඊට එකතු කර පැණි පොල් සාදා සුදුරු කරදමුංගු වැනි කුළු බඩු මෙන්ම වැනිලා වැනි රසකාරක ද එකතු කළ හැකිය.

ඉන්පසු භාල් පිටි ලුණු මිශ්‍ර කොට පොල් කිරෙන් රොටි වල පදමට අතා ගන්න. කඩපින්න බැඳි වතුර මුට්ටියක් ලිප තබන්න. ඊලඟට පිටි මිශ්‍රනය තරමක දෙහි ගෙඩි ප්‍රමාණයට සාදා ගන්න. එම පිටි ගුලිය බැගින් ගෙන කෙසෙල් හෝ කොස් කොළ වලින් තැනූ ගොටුවකට දමා මැද සිදුරක් සෑදෙන සේ අතින් තුනී කරන්න. සිදුර විශාල වී පිටි ගුලියේ බිත්ති තුනී වූ තරමට හොඳය. දැන් කලින් සාදා ගත් පැණි පොල් ඒ තුළට ඔබා පිටිවලින් ම සෑදූ පියනකින් වසා වණ්ඩුවේ තම්බා ගන්න.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්නපංගුවේ විශ්‍රාම ලත් විදුහල්පති
ඇ.මී. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

කොස් පාන්

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. භාල් පිටි | 2. ලුණු |
| 3. පොල් කිරි | 4. පැණි පොල් |
| 5. කෙසෙල් / කැන්ද කොළ | |

සාදන පිළිවෙල

ගොටු පිටවුවලට මෙන් පැණි පොල් හා පිටි මිශ්‍රනය සාදා ගත යුතුය. පිටි ගලි කෙසෙල් කොළයක දමා තුනී කොට මැදට පැණි පොල් දමා දෙකට නමා වණ්ඩුවේ තම්බා ගන්න.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්පංගුවේ විශ්‍රාම ලක් විදුහල්පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

පතා කැවුම් / සිල්ලර කැවුම්

අවශ්‍ය දේ

- 1. භාල් පිටි හෝ පාන් පිටි
- 2. ලුණු
- 3. මිරි කිරි
- 4. පැණි පොල්
- 5. තෙල්
- 6. සිල්ලර අවිච්ච සමග ඉදිඅප්ප වංගෙඩිය

සාදන පිළිවෙල

පළමුව ඉදි අප්පවලට මෙන් පිටි තම්බා තිවෙන්තට හරින්න. ඉන්පසු ලුණු දමා පොල් කිරෙන් ඉදි අප්පවල පදමට අනාගන්න. ඊළඟට ඉදිඅප්ප වංගෙඩියට සිල්ලර අවිච්චක් දමා ඒ මගින් පිටි මිශ්‍රනය තෙල් ගැ කෙසෙල් කොළයට මිරිකන්න. එක පිට එක නොසිටින සේ මිරිකිය යුතුය. ඉන් පසු අඟල් 1 1/2 - 2 පමණ දිගට කපා කැමති හැඩයට නමා රත්වත් පාට වනතුරු බැඳ ගත යුතුය.

මෙසේ බැඳගත් පතා කැවුම් තෙල් බැස යාම සඳහා දින දෙක තුනක් මුට්ටියක තැන්පත් කොට තබන්න. කැමට ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට ඒවා ගෙන නැවත වරක් තෙලේ බැඳ ගන්නේ නම් සුදු පාට වී මෘදු ගතියක් ගෙන දෙයි. මෙසේ බැඳගත් කෑම උණු කොට ගත් පැණි අඩංගු භාජනයකට (සාස්පානක් වැනි) දමා මතා ලෙස පැණි තැවරෙන පරිදි සොලවන්න.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්පංගුවේ විශ්‍රාම ලක් විදුහල්පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

නාරං කැවුම්

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1. භාල් පිටි | 2. ලුණු |
| 3. මිටි කිරි | 4. කලටි පොල් |
| 5. පැණි / හකුරු / සීනි | 6. කහ |
| 7. සුදුරු | 8. කපු මද |

සාදන පිළිවෙල

පළමුව කලටි පොල් හීනියට ගා ගත යුතුය. පොල්වලට භාල් පිටි 1/4 කොටසක් ලුණු ස්වල්පයක් හා පැණි එකතු කොට කලවම් කළ යුතුය. ඉන් පසු ගුලිකළ හැකි පදමට මෙම පිටි මිශ්‍රනය තම්බා ගත යුතුය.

සුදුරු හා කපු මද බැඳ කුඩු කර පිටි මිශ්‍රනය සමග අනා දෙහි ගෙඩියක ප්‍රමාණයට ගුලි සාදා ගන්න. අනතුරුව පොල් කිරි වලට කහ හා ලුණු ස්වල්පයක් දමා උකුවට දැවටුම් මිශ්‍රනයක් සාදා ගත යුතුය. කලින් සාදාගත් ගුලි මෙම දැවටුම් මිශ්‍රනයේ ඔබා කෙලෙන් බැඳ ගන්න.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්න පංගුවේ විශ්‍රාම ලක් විදුහල් පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

හැඳි කැවුම්

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. භාල් පිටි | 2. ලුණු |
| 3. පැණි / හකුරු / සීනි | 4. කහ |
| 5. හීන් දුරු | 6. තෙල් |

සාදන පිළිවෙල

පැණි උණු කොට නිවුනාට පසු භාල් පිටි දමා ආප්ප පදමට වතුර මිශ්‍ර කොට අනාගත යුතුය. හීන්දුරු බැඳ කුඩු කර පිටි මිශ්‍රනයට කලවම් කිරීමෙන් රස වැඩි වේ.

තෙල් ලීප තබා පැහෙන තෙලට පිටි මිශ්‍රනයෙන් මේස හැන්දක ප්‍රමාණය බැගින් වත් කොට දෙපැත්ත පෙරළා බැඳ ගත යුතුය.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්න පංගුවේ විශ්‍රාම ලක් විදුහල්පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී)

මඩු පිට්ටු

අවශ්‍ය දේ

- 1. මඩු පිටි
- 2. භාල් පිටි
- 3. ගා ගත් පොල්
- 4. පැණි / හකුරු
- 5. ලුණු

සාදන පිළිවෙල

පළමුවෙන්ම මඩු පිටි සාදා ගත යුතුය. මඩු ගෙඩි පලා මදය අවිච්චි වේලා පසුව වතුරේ දමා පොඟවා කොටා පිටි සාදා ගනු ලබයි. ඉන්පසු මඩු පිටි සමඟ භාල් පිටි ස්වල්පයක් කලවම් කොට බැඳගන්න. ගා ගත් පොල් හා පැණි සමඟ ලුණු ස්වල්පයක් පිට්ටලට මිශ්‍ර කොට අනාගන්න. වණ්ඩු පිට්ටු තම්බන ආකාරයට කඩ පින්තක් බැඳ එහි පිටි මිශ්‍රනය තැන්පත් කොට හොඳින් වසා හුමාලයෙහි තම්බා ගන්න.

මඩු පිට්ටලින් මඩු රොටි සෑදීම ද මෙම ප්‍රදේශවල ප්‍රචලිතය. මඩු පිටි සමඟ පොල් හා පැණි මිශ්‍ර කොට කෙසෙල් කොළවල තුනී කොට රොටි තැටියේ තබා උඩින් ද ගිනි කබලක් තබා පුළුස්සා ගනී. පැණි සමඟ මිශ්‍ර නොකරන්නේ නම් ව්‍යංජනයක් සමඟ කැමට ගත හැකිය.

මඩු පිරුම්, පිරුම් පිට්ටු නමින් හඳුන්වන්නේ ද මඩු පිට්ටුය.

(බදුල්ලේ කන්දකැටියේ තැන්න පංගුවේ විශ්‍රාම ලක් විදුහල්පති ඇම්. බී. රත්නායක මහතා විසින් 1976 දී සපයන ලදී බදුල්ලේ පෝටාව, කළුගහකඳුර ආදී ප්‍රදේශවල මෙසේ භාවිතා වේ)

උද්වැල් / උඳු කැරලි / පැණි වලලු

අවශ්‍ය දේ

- | | |
|------------|---------|
| 1. උඳුපිටි | 2. ලුණු |
| 3. තෙල් | 4. පැණි |

සාදන පිළිවෙල

නිසි ලෙස හලාගත් උඳුපිටි ලුණු දමා කොණ්ඩා කැවුම් පදමට අතා ගන්න. රෙදි කඩකින් වසා පැය කිහිපයක් පිපෙන්නට තබන්න. තෙල් ඇතිලිය ලිප තබා හිල් පොල්කටුවකින් හෝ කෙසෙල් කොළයකින් තනා ගොටුවක සිදුරකින් පිටි මිශ්‍රනය රවුම් දෙකක් පමණ සිටින සේ උණු තෙල් භාජනයට වත් කර බැඳගන්න. එය පදමට බැඳුනාට පසු උණුවෙන්ම උණු කොටගත් පැණි වලඳට දමා පැය කිහිපයක් තැබූ විට ඇතුළට පැණි උරා ගනී. ඉන්පසු කැමට සුදුසුය.