

# අනන්‍ය ආහාර සංස්කෘතිය ගොඩනගමු

## විමුක්ති දේශප්‍රිය

සංවර්ධන නිලධාරී, ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය,  
පරිසර හා පුනර්ජනනීය බලශක්ති අමාත්‍යාංශය.

ජීවයේ පැවැත්ම සඳහා වූ සංකටක ජීවියා තුලට ලබා ගැනීම සඳහා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය විය. එක් අණුවකින් ඇරඹී ජීවියා පරිණාමය වීමේදී එක් කොට්ටාශයක් ස්වයංපෝෂී තත්ත්වයට පත් වූ අතර තවත් කොටසක් ස්වයංපෝෂීන් මත යැපෙන්නට විය. මෙම ජීවීන් වසර බිලියන ගණනක් පුරා පරිණාමය වෙමින් සංවර්ධනය වූ අතර මනාව පරිණාමය ජීවී ලෝකයේ සුවිශේෂී සංධිස්ථානයක් විය. අනෙකුත් සත්ව කාණ්ඩ වලට සාපේක්ෂව දියුණු ජීවී කාණ්ඩයක් බවට පත්වූ මානවයා පරිණාමයත් සමඟ ස්වභාවික පරසරය තුළ ස්වභාවිකත්වයට අභියෝග කරමින් හැසිරෙන්නට විය. ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ස්වභාව ධර්මයා මත යැපුණ මානවයාගේ ආහාර රටාවද කාලයත් සමඟ වෙනස්කම් වලට භාජනය විය. ගල් යුගය, දඩයම් යුගය, චඬේර යුගය, ගොවි යුගය පසුකරමින් පරිනාමය වූ මානවයාගේ ආහාර රටාවද ඒ ඒ යුගයෙන් යුගයට අනුව වෙනස් කම් වලට ලක් විය. එමෙන් ම ආහාරයන් හි සංකීර්ණත්වය ද වර්ධනය විය.

ලොව පුරා සංක්‍රමණය වූ ආදි මානවයා තම ආහාර රටාව පවතින භූගෝලීය, දේශගුණික, පාරිසරික තත්ත්වයන්ට අනුකූලව තමන්ට අනන්‍ය ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩනගාගන්නා ලදී. ආර්යයන්ගෙන් පැවත එන ශ්‍රී ලාංකික ජනයා ඉන්දියන් සාගරයේ දූපත් රාජ්‍යක ස්ථාපිතවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තමන්ටම අනන්‍යවූ ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩනගා ගන්නා ලදී. මෙම අනන්‍ය ආහාර සංස්කෘතිය ද ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ ප්‍රදේශ, ජන කණ්ඩායම් වල ප්‍රාදේශීය අනන්‍යතා අනුව වෙනස්කම් වලට භාජනය විය. ජනකතා, ඉතිහාස කතා, වේතිහාසික ග්‍රන්ථ සහ ලේඛන, පුරාවිද්‍යා සාධක අධ්‍යයනය කිරීමේදී දේශීය ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ගත හැකිය. අතීත ජනයා තම ආහාර ප්‍රභේද හතරක් යටතේ වර්ග කොට ඇත.

- බජ්ජ හෙවත් කෂමට ගතයුතු ආහාර
- හොජ්ජ හෙවත් වැළිදුය යුතු ආහාර
- මොලොක් හෙවත් ලොව කෂ යුතු ආහාර
- පස හෙවත් පානය කල යුතු ආහාර

මෙම ආහාර ප්‍රභේදයන්ට අනුකූලව සකසා ගත් ආහාර ප්‍රධාන ආහාර වේල් හා අමතර ආහාර වේල් වලදී අතීතයේ සිටම භාවිතයට ගෙන ඇත.

ශ්‍රී ලාංකීය ශිෂ්ටාචාරයේ ලිඛිත මූලාශ්‍ර අනුව අනාදිමත් කාලයක සිට විවිධ ධාන්‍ය වර්ග ප්‍රධාන ආහාර වශයෙන් භාවිතා කර ඇත. විවිධ ගුණයන්ගෙන් යුත් තුන් දහසකට අධික වි ප්‍රභේද අතීත වැසියන් භාවිතා කොට ඇත. වි වලට අමතරව ඇල් වී, මුං, මිනේරි, කවුපි ආදී ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගෙන ඇත. ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් ධාන්‍ය වලට අමතරව අල වර්ග ද ආහාරයට ගෙන ඇති බව විවිධ මූලාශ්‍ර සාක්ෂි දරයි. ආහාරයට සුදුසු අල වර්ග 100 කට අධික ප්‍රමාණයක් අතීතයේ භාවිතා කොට තිබේ. පරිභෝජනය සඳහා යොදා ගත් ධාන්‍ය සහ අල වර්ග විවිධ ආකාරයට සකස් කර ආහාරයට ගෙන ඇත.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් රසවත් කිරීම සහ එහි ගුණාත්මක බව වර්ධනය කිරීම සඳහා විවිධ රසයෙන්ගෙන් සහ පෝෂණයෙන් ගෙන් යුත් චළවළු සහ පලා වර්ග ද භාවිත කිරීමට අතීතයේ ජනයා පුරුදු වී සිටියහ. වර්තමානයේ මෙන් නොව ආහාරයට ගැනීම සඳහා චළවළු සහ පලා වර්ග රාශියක් ආහාර වශයෙන් භාවිත කර ඇත. පුහුල්, කැකිරි, තම්පලා වර්ග, බටු වර්ග, ලඹු, වැටකොළ, අලු පුහුල්, කෝටු මෑ, බණ්ඩක්කා, ආදිය චළවළු ලෙසද, තෙලටිය කොළ, කිරි මදුවල්, කැරන්කොකු, කෙකටිය මල්, කිරි හැන්ද, ලෝලු දළ, මයිල මල් ආදී පලා වර්ග ද ආහාර වශයෙන් භාවිත කොට ඇත.

ධාන්ය, එළවළු, අල හා පලා වර්ග මෙන්ම ශ්‍රී ලාංකික ජනයා ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට මාංශ වර්ග රාශියක් ද අනාදිමත් කාලයක සිට එක් කරගෙන තිබේ. වටු මසු, පරවි මස්, උගුරු මස්, කුකුළු මස්, ගෝන මස්, මොහර මස්, ආදී මස් වර්ගද ලුලා, වලයා, මඟුරා, කාවයියා, පෙනියන්, සුංගන්, තෙලි, ආඳා වැනි මිරිදිය මත්ස්ය ආහාර ද අතීතයේ ජනයා තම ආහාරයට එක් කර ගෙන තිබේ.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ධාන්ය, එළවළු, අල හා පලා වර්ග හා මාංශ වර්ග ආහාරය සඳහා සකසා ඒවායේ රසය මෙන්ම ගුණාත්මක භාවයද උපරිමයෙන් ආරක්ෂා වන පරිදි සකස් කර තිබේ. මේ සඳහා දේශීය වශයෙන් කුළු බඩු වලින් පරම්පාරිකව වැසියන් විවිධ ප්‍රයෝජන ගෙන තිබේ. කුළු බඩු වර්ග එකිනෙක සැසඳීමේ දී ඒවායෙන් ලැබෙන ගුණයන් රසයන් එකිනෙකට වෙනස් වේ. කුළු බඩු එක්කර ගැනීම මගින් දිව කරා යන ගතිය, කට දැවිල්ල, කේටය ශ්‍රාවය වැඩිවීම, ආහාර රුචිය වර්ධනය, ආහාර ජීර්ණය පහසු කිරීමද සිදු කරයි. කුළු බඩු ආහාරයට එක්කර ගැනීමේදී නිසි පදමට යොදා නොගතහොත් ආහාරයේ රසය මෙන්ම ගැනීමේ දී පදම පිළිබඳ සහජයයෙන්ම අවබෝධය ලැබී තිබේ.

පැරැන්නන්ගේ ආහාර රටාව කිසිවිටක ඒකාකාර බවින් තොර විය. ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා මෙන්ම අමතර ආහාරවේල් සඳහා විවිධාකාරයේ ආහාර වර්ග භාවිත කරන ලදී. එමෙන්ම ආහාරය සඳහා යොදාගත් සංකලනය සෑම විටම රසයෙන් මෙන්ම ගුණයෙන් ද පරිපූර්ණ විය. එහෙත් වර්තමානයේ කාර්ෂ්‍යබහුල සමාජය තුල ගුණදායී පෝෂදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම වෙනුවට හුදු කුසගින්න නිවා ගැනීම උදෙසා පමණක් ආහාර මත යැපීමට අපට සිදුවී ඇත. එමෙන්ම ආහාර අතර වන විවිධත්වයන් අහිමිව ගොස් සීමිත ආහාර ප්‍රභේදනයකින් යුත් ආහාර වේලකට සීමා වීමට සිදුවී ඇත. එමෙන්ම ක්ෂණික ආහාර සංස්කෘතියක් සමස්ථ සමාජයම වෙලාගනිමින් පැතිරෙන තත්ත්වයන් හේතුවෙන් විවිධ බෝ නොවන රෝග ව්‍යාප්තිය දැඩි ලෙස ඉහලගොස් ඇති බව සෞඛ්‍ය දත්ත පිරික්සීමේ දී තහවුරු වෙයි.

අතීත හෙලයා විසින් අනුගමනය කල පාරම්පරික ආහාර රටාව තුල වූ විද්‍යාත්මක භාවයන් ක්‍රමානුකූල භාවයන් හේතුවෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න භාවයෙන් හා මනා පෞර්ෂයෙන් යුතු සමාජයක් ගොඩනැගෙන ලදී. පාරම්පරික ආහාර රටාව තුල පැවතුන රසය මෙන්ම ගුණාත්මක භාවය පිළිබඳ නිවරදි අධ්‍යනයෙන් යුතුව නැවත සමාජගත කර නිවැරදි ආහාර සංස්කෘතියක් ශ්‍රී ලාංකික ජනයාවෙත නැවත සම්පකල යුතුය. එතුලින් අභිමානවත් ශ්‍රී ලාංකික සමාජයක් ගොඩ නැගිය හැකි වනු ඇත.