

# සාම්ප්‍රදායික ආහාර වල රුචි ගුණ

## කරුණාදාස මුණගම

මිහිතල මිතුරෝ පරිසර පදනම

අපේ ගමේ ඉන්න වෙද සිය මෙද පාර අපේ කතාබහට එකතු වෙව්ව එකතම හරිම වාසනාවක් තමයි.කාලෙ කන්නෙ නැතුව අපි කෙලින්ම උන්දැගෙ කතාව දිහාවට හැරෙමු.

ඔන්න ආයිබෝවං ඉතිං අද අපි කතාකරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවන් ගැන. රාහුලෝවාද සුත්‍රයේ දී " සබ්බේ සත්තා ආහාරටීතිකා " කියල බුද්ධ දේශනාවෙන් සඳහන්වෙනව කියලනෙ කියන්නෙ. කුසගිහි රුචාව හැදුනහම ඔය මොනවා හරි ටිකක් ගිල දමල ඇල්වතුර ටිකක් බීල කල දවස ගෙවන අපේ පොදු මහජනතාවට මේ කටා බහවලින් සහ අළුකාලකවත් සෙතක් වෙන්නෙ නැත්තං මේ කතාවලට වැය කොරන කාලෙත් අපරාදෙ. අපේම ජනයා සුද්දට බැන බැන උගේ කෙරේමෙ උච්ච වඩා හොඳින් කොරන ගමන් දැන් වසක් විසක් නැතුව ආහාර ජාති හදල සුද්දගෙ බඩ කඳ පුරවන්න මහන්සි වෙන කාලෙක, එහෙමත් නැත්තං දේශිය හාල් කිලෝ එකක් රුපියල් එකසිය ගානට විකිණෙන කාලෙක අපේම හුදී ජනයාගේ පහන් සංවේගය පතා කෙරෙන තවත් කතා දැමිල්ලක් නම් නෙමෙයි මේක.

හැම දවසකම කුසගින්නේ 24000 ක් මිය පරලොව ඇදෙන ලෝකෙක, අපේ රටේ ගොවිජනයා බුරුතු පිටින් වකුගඩු මාරයාට බිලිවෙන යුගේක තමයි අපි මේ කටාබහ කොරන්නෙ. ඒකෙන් අපේ ජනයාට පුංචි හරි සෙතක් වෙන්නම ඕනැ. අන්න ඒ බලාපොරොත්තුව හිතේ තියාගෙන මගේ දරු පැටවුනේ අපි පොඩ්ඩක් කටා බහ කරල බලමු.

අපි ආහාරයක් ගන්නෙ බඩකඳ පුරෝ ගන්න විතරක් නෙමෙයි කියන එක හැමෝම දන්නව. ඒත් ඇත්තටම සිද්ධ වෙන්නෙතං ඒක තමයි. ආහාරයෙන් අපි පස් මහා ගුණයන් ඉෂ්ඨ සිද්ධ කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙව්ව ජාතියක්. ආයුෂය, වර්ණය, සැපය, බලය , පඤ්ච කියන ඒ ගුණ පහ ආහාරයකින් අපිට ලැබෙන්න ඕනැ. ඒත් ඒ එක ගුණයක්වත් අද ආහාරවල තියෙනව ද කියන එකතම පොරස්තයක් තමයි.

ආයුෂ වැඩිවෙන්න නං අපේ කායික මානසික පෝෂණය වගේම නිරෝගි කමත් රැකෙන්න ඕනි. අපේ පැරණි ආහාර රටාව හැදිල තිබුණො ඒ විදිහට තමයි. ආහාරයට පෝෂණය විතරක් නෙමෙයි ඖෂධීය ගුණයන් ඇතුළත් වෙන විදිහට සකස් කරල ගන්න ඕනැ කරන හැම දේම අපේ ගොවි බිමෙන් වටා පිටාවෙන් තිබුන. ඒ ගැන ගෙවිලියට ඒ කියන්නෙ අපේ අම්මට ලොකු දැණුමක් පරම්පරාවෙන්ම උරුම වෙලා තිබුන.

දැන් බලන්න අපේ ගමේ ගොවිමහත්තය වල් හබරල ගහේ මවු අලය අරගෙන දිය බහින්න කියල ඒක කෙලින් අතට හිටවල ටික කාලයක් තියනව. පස්සෙ ගෙදර අම්ම ඕක අරගෙන හොඳට පෙති ගහල නානප්‍රකාර දුරු වර්ග මිරිස් හෙම දල අපුරු කෂමක් හදනව. ගෙදර ඉන්න පොඩි එකාගෙ ඉඳල හැමෝටම මේකෙන් ටික ටික පිගන් වලට බෙදල කන්න දෙනව. මාසෙකට විතර සැරයක් මේ කෂම හදනව. මොකද වෙන්නෙ බඩේ තිබිවිච්ච ඔක්කොම අම්ම ගහිති තියෙන තරමක් ජහ දරාවයි ඔක්කොම පුච්චෝල ඇරල බඩට අමුතුම සහනයක් ගෙනත් දෙනව.

ඔන්න ඔහොම ආහාර ජාති හදන්න අපේ ගම්වල ගෙවිලියන්ට පුදුමාකාර දැණුමක් තිබුන. බැද්දෙ හැදෙන බැදි දෙල් කඩාගෙන ඇවිල්ල පවුලෙ කට්ටියත් එක්කම ඒව ශුද්ධකරල අරගෙන මැල්ලම් හදනව. හොඳටම පැහිච්ච අරගෙන මාළුව හදනව. ඇට බැදල ගන්නව. ඔය රට කපු පරාදයි. ඒ මදිවට දෙල් ඇට වලින් තෙලක් හිඳිනව වානෙ අමාරුවට ගාන්න කියල.

ආච්චිගෙ කිරි හොඳ්ද තමයි හොඳ්ද. අද අපේ මහත්තුරු කටා කොරන ඔය ජෛව විවිධත්වය ද මොකක්ද කියන එක ඔය කිරි හොඳ්දෙන්ම බලා ගන්න පුළුවන්. අනෙ අම්මප ඒකට දන ජාති ටික.

රම්පෙ, කරපිංච, සුදුරු, මාදුරු, කොත්තමල්ලි, කහ, උළුහල්, රතුළුණු, සුදුළුණු, ගොරක වගේ ජාතිම විස්සකට වැඩියි. ඒක හැඳිගෙන හැටි බලන් ඉන්න ආසයි. අහල ගං හතකට සුවඳ දැනෙනව. ඒකනෙ අපේ රබන් පදේකත් තියෙන්නෙ "කිරි හොද්ද නටයි. කරපිංච ඉදෙයි" කියල. කොස්ටිකක් තමිබල අරගෙන කිරි හොද්දත් එක්ක කොටා බාන්න තියෙනව නම් දිවිය ලෝක රහයි. ඒවගේම ගුණයි.

අපේ ගම් පළාත්වල පුරුද්දක් තිබුන උණ රෝගය වැළඳුනොත් දෙන්නෙ පතෝල හොද්ද. ඔය මහත්තරු දන්නවද දැන් ඔය නවීන විද්‍යාවෙනුත් හොයාගෙන තියෙනවනෙ පතෝලවල උණ අඩුකරන රසායනයක් තියෙනව කියල.

කොස් ඇට ටිකම ගන්නකො. කොසුත් එක්ක කොස් ඇටත් දැලනෙ තමිබන්නෙ. එතකොටනෙ ඒකෙ නියම රස එන්නෙ. ඊලගට ඉතුරු කොස් ඇට ටික අමුචෙන්ම දවසක් දෙකක් තුනක් ගියාට පස්සෙ මාළුව උයන්න ගන්නව. ඒකත් කොච්චර වෙනස් විදිහටද හැඳුවෙ. පොතු ශුද්ධකරල මාළුව උයනව. පොත්ත පිටින් තමිබල අරගෙන කළු පොල් මාළුව හදනව. පොත්ත ඇරල සිහින්ව ලියාගෙන ලුනුවතුරේ දැල තියල ඒක තෙත මාත්තු කරල අරගෙන තෙල් බැඳල මාළුවක් හදනව. කොස් ඇට තමිබල අරගෙන කට්ටි වගේ දෙවල් හදනව. තවත් ඉතුරු නං කොස් ඇට මුල්ලක් ද ගන්නව. ඒක තමයි වැලි කොස් ඇට. කොස් වැඩි කාලෙට කොස් උණු දියේ තමිබා ගන්නව. ඒව හොඳට වේලල දුමේ දැල තියා ගන්නව. විඩෙන් විඩේ ඒව වෙනස් වෙනස් විදි වලට ආහාරයට ගන්නව. කොස් ඇටත් තමිබල වේලගෙන අටුකොස් හදා ගන්නව. අටු කොස් වලින් හදන මැල්ලුම කොයිතරං රහද? ඒව කොයි තරං ගුණද? හිටපු ගමන් වැහි දුට කොස් ඇට අරගෙන බැඳල පොළයි හකුරුයි එක්ක කොටල ගුලි හදනව අතුරු පසක් විදිහට. මේ මොනව නැතත් බත් වෙනුවට කොස් ඇට තමිබල කාල වේල පිරිමහ ගන්නව.

ඔය මං කිව්වෙ එක ජාතියක් ගැන. ඔය විදිහට ගමේ ගොඩේ තිබිච්ච අල ජාති, පලා ජාති, එළුවළු, පළතුරු, ගඩාගෙඩි, වගේ හුගක් දේවල් ආහාරයට ගත්ත. ඒවයිත් ගතත් සිතත් දෙකම නිරෝගි උනා. යෝධ බල යෝධ ශක්තිය ලැබුන. කුළු හරකෙක් උනත් අං දෙකෙන් අල්ලල පස්ස පැත්ත බිම අනින්න ඒ හයිසෙන් පුළුවන්කම තිබුන.

ඔන්න ඔය අල්ල පනල්ලෙ මට තවත් දෙයක් මතක් උනා. ඒ තමයි සමහර වෙලාවට වැඩකට ගියහම ටිකක් අෂ්ලි මෂ්ලි ගතියෙන් ඉන්නව දකින කොට අහනවනෙ " මොකද හිකං කැඳ බිල වගේ " කියල. ඔය දුරුවො දන්නවද ඒ කථාවෙ තේරුම. කැඳ කියන්නෙ ඉක්මනින් දිරවන්න පුළුවන් පෝෂණීය ආහාරයක්. ඉතිං පාසල් යන දුරුවො උදේට හොඳ කැඳ විදුරුවක් බිල ස්කෝලෙට එනව. මේ කාලෙ ලංකාවෙ ටිංකිරි පුවලිත කරන කාලෙ. දවල් වෙන කොට උදේ බීජු කැඳ ටික දිරවල බඩගින්න දැනෙන්න ගන්නව බඩගින්නට අෂ්ණුමක් දෙකක් යනව. අන්න ඒ වෙලාවට ටිංකිරි වලට කත් ඇඳපු ගුරාල ළමයින්නගෙන් අහනව " අදත් උඹල කැඳ බිලද ආවෙ " කියල. ඉතිං කැඳ කියන්නෙන් අපේ ආහාර රටාවෙ එක් අංගයක්. ඒකත් විවිධයි. ලෙඩ්ඩුන්ට දෙන කැඳ වර්ග වෙනයි. නිරෝගි අය බොන කැඳ වර්ග වෙනයි. කොළ කැඳ නිරෝගි අය බොන කොට ලුනු කැඳ උණ ලෙඩ්ඩුන්ට බොන්න දන්න. කුරක්කන් කැඳ, මුං කැඳ, කිතුල්පිටි කැඳ, අරලක් පිටි (හුලංකිරිය) කැඳ, විවිධ අල වර්ග වලින් හදගත්තු කැඳ වගේ කැඳ ජාතිම ගොඩක් තිබුක. ඒ අතරේ තියෙන තවත් කැඳ වර්ගයක් තමයි කිරි කැඳ. පොල් ගාල තෙල් හිඳ ගන්න කොට තමයි කිරි කැඳ හදන්නෙ. හැබැයි බුදුනාමුදුරුවොත් කොසොල් මහ රජපුරුවන්ට දේශනා කරල තියෙනවනෙ පමණ දැන ආහාර ගන්න කියල. කිරි කැඳත් වැඩිපුර බිච්චොත් වැසිකිලියක් ලගට වෙලා ඉන්න වෙනව. ඒ කියන්නෙ බඩයන්න පටන් ගන්නව. ඒ හින්ද අහාරත් එක් එක් ජාති එක් එක් ප්‍රමාණ වලින් තමයි ගතයුතු. ඒ දැණුමත් අපේ අයට තිබිබ.

ඒ හින්ද හැම දේම වෙලාවට කලාවට ප්‍රමාණව ගන්න අපේ ඇත්තො දැන ගෙන හිටිය. කොයි තරම් ඒ ගැන දැන ගෙන හිටියද කියනවනම් උදේට, දවාලට හා රාත්‍රියට වගේම ඒ අතර අතුරුපස ලෙස ගත ගත යුතු දේවල් ඒ අය පළපුරුද්දෙන්ම දැන ගෙන හිටිය. කවදවත්ම රාත්‍රියට කරවිල ආහාරයට එකතු කර ගත්තෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ රාත්‍රියට හුසුදුසු ආහාර තව විදිහකින් කියනවනම් සෙම වඩන ආහාර මොනවද කියල ඒ අය දැනගෙන හිටිය. ඒ හින්දම ලෙඩ නොවී ඉන්නත් ඒ අය දැනගෙන හිටිය.

ආහාර කිසිවිටෙකත් අපතේ යවන්න ඔවුන් කටයුතු කළේ නැහැ. කොස් ටික කාල ඉතිරි උනොත් ඒක වේලල දුමේ මල්ලක දල තියා ගත්ත. ලුනුමදුළු කියල තමයි එව්වට කිව්වෙ. ඔත් ඉතිරි උනොත් අහක වීසි කළේ නැහැ. වේලල තිබ්බ. පස්සෙ වෙලාවක ඒක බැදල කිතුල් හකුරුත් එක්ක කොටල ගුලි හදල රස කර කර කෑව. එහෙම නැත්තං පත් පැනි දල කෑව. රෑට කාල ඉතිරිවෙන ඔත් ටිකට වතුර ටිකක් දල වහල තියල උදේට දියඔත් හදල ආහාරයට ගත්ත. අම්ම පිත්ත රෝගයට දිවිය ඖෂධයක් ඒක. හැම ආහාරයක්ම ඒ විදිහට වෙනත් ආහාරයක් විදිහට හදා ගන්න දැනුම ගමේ ගැහැණු උදවියට තිබුන.

ඒ විතරක් නෙමෙයි. පිරිමිනිට පමණක් දිය යුතු ආහාර මොනව ද කියලත් පිරිමිනිට නොදිය යුතු ආහාර මොනව ද කියලත් ඒ අය දැන ගෙන හිටිය. ඒ වගේම තමයි ඒකෙ අනෙක් පැත්තත්. දරුවන් වදන්න ඉන්න ගැබ්බර අම්මලට දෙන්න ඕනි මොනවද නොදෙන්න ඕනි මොනවද කියන එක ගැනත් ඔවුන්ට හොඳ අවබෝධයක් තිබුන. දරුවෙක් වදා අම්මට කිරි එරෙන්න දෙන්න ඕනි ආහාර මොනවද කියන එක ගැනත් ඔවුන්ට තිබුනෙ ලොකු දැනීමක්. ඉතිං දරුවනේ දැං උඹලත් එක්ක කතාවට හිහින් දැං හොඳටම කරුවලත් වැට්ල. රෑ කෑම වේල රාත්තීරි හතට ඉස්සෙල්ල ගන්නත් තියෙනව. එහෙනම් අදට මං නවතින්නං. හැමෝටම ආවඩා ආයුබෝ වේවා.

**තුඹ ඇඹුල**  
**සෝමා නාරංගොඩ**  
 බොරලැස්ගමුව.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| ❖ තුඹ ගස් කිහිපයක්       | ❖ තුනපහ කුඩු   |
| ❖ සුදුළුඹු බිත් කිහිපයක් | ❖ කහ කුඩු      |
| ❖ රතුළුඹු ගෙඩි කිහිපයක්  | ❖ දියකිරි      |
| ❖ අමු මිරිස් කරලක්       | ❖ මිරිකිරි     |
| ❖ ගම්මිරිස් කුඩු         | ❖ ලුනු හා දෙහි |

**සාදන ක්‍රමය**

මුල්,මල් හා ඇට ඉවත්කරගත් තුඹ ගස් හොදින් සෝදා දෙකට තුනට කපා වතුර ස්වල්පයක් තම්බාගන්න ඉන්පසු මේරු කඳ කොටස ඉවත්කර ගලක දමා සිහින්ව අඹරාගන්න (බිලෙන්ඩරයද භාවිතා කල හැක) කපාගත් සුදුළුඹු, රතුළුඹු, අමුමිරිස් ලුනු, තුනපහ, කහ යන ගම්මිරිස් කුඩු එකතුකර දියකිරි ස්වල්පයක් දමා ලිප තබා තැම්බුන පසුව තුඹ තලපයට මිරිකිරි එකතුකර හොදින් නටවා ලිපෙන් බා ගන්න. මෙයට දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක්ද එකතු කරන්න. ආහාර අපේක්ෂය සුවවී යන ආහාර ගන්නා අයට ඔත් සමග අනුභව කලහැකි ඖෂධීය ගුණ ඇති රසවත් ව්‍යාංජනයකි.