දුප්පත් මිනිස්සුන්ගේ පොහොසත් ආහාර සිරිත්

ගාමිණි ජයතිස්ස

GAFEC Sri Lanka , ග්‍රාම අභිවෘද්ධික පරිසර සංරක්ෂණ පදනම,
මාතලේ. gafecnew@gmail.com

මා ඇත පිටිසර මාතුල ජනපදයේ මාතලේ පාවුල කඳු වලල්ලට හා දුම්බර වන පෙතට (ලග්ගල කඳු) ආශ්‍රිතව හැදුනු වැඩුනු ගැමියෙකි. දශක පහක් තුල මා ලැබූ ආහාර හා ඇසූ ආහාර සිරිත් තුලත් ආහාර පුරුදු පහක පහස ලැබුවෙමි.

1. ආහාර පිළිබඳ ඇසූ පුරුද්දෙන්
2. කෑම බීම දැක පුරුද්දෙන්
3. ඉවුම් පිහුම් කල පුරුද්දෙන්
4. ගෙදර දොර ආහාර පිසීමෙන් ලද පල පුරුද්දෙන්
5. පෙර පුරුද්දෙන්

මෙම පංච ක්‍රියාවලිය තුලින් මාගේ පලමු ආහාරය මවගේ රන්කිරි කටගෑමෙන් හා රතතෙලෙන් රස රහස් සොයන්න මාගේ දිව හුරු පුරුදු කරවිය.

1. ශුස්ශෘත සංහිතාව
2. යෝගාවචරනය
5. ද්‍රව්‍ය ගුණ විඥාපනය
3. සාර සංග්‍රහය
4. සිංහලේ අත් වෙදපොත

ආදී අපගේ පැරණි වෙදපොත් ආශ්‍රිතව ද්‍රව්‍ය ගුණ (වර්ථමාන ආවර්ථිකා වගුව) තියන මුල ද්‍රව්‍යයන් වලින් හෙබි අපගේ ශරීරයෙහි මනසෙහි පැවැත්ම වර්ධනය වන ආහාර සිරිත සීයා, ආච්චි අම්මා, (අත්තප්පපා, අත්තම්මා) මුල් කරගත් මුල් පුරුක් සහිත වැඩිහිටියන් අපට මනාව පෙරදවස රස හුරු කර ඇත.

1. ඇඹුල් රස
2. කහට රස
3. තිත්ත රස
4. පැණි රස
5. ලවණ රස

යන රස අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අපිට ලබාදෙන්නේ සාම්ප්‍රධායික ආහාර රටාවන් තුලය. බත බුලත මුල් කරගත් ආහාර රටාව තුල අදටත් නිවැරදිව හඳුනාගැනීමට උත්සහ නොගන්නා ද්‍රව්‍ය ගුණ පාදක ආහාර රටාව තුලින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවතකට උරුමකම් කියුවේ අපේ ආහාර සිරිතය.

සහල් මුල් කරගත් ආහාර ලෙස ප්‍රචලිත වූ බත, කිරිබත, කැඳ, විලඳ, දියබත් සඳහා මුල් වූයේ විවිධ වූ අපේ පැරණි වී වර්ගයයි. සුවඳැල්, පච්ච පෙරුමාල්, මාවී, කහවනු, මඩතවාලු, රත්කඳ, කුරුලුතුඩ, මුරුංගාකායන්, අකුරංබොඩ වී ආදිය කැකුලින් හා තම්බාගත් සහලින් මෙකී පැරණි වී වර්ග වල ඇති ද්‍රව්‍ය ගුණ විවිධ වන අතර එකී විවිධ ගුණයන් භූගෝලීය සාධක තුලින් භූමියේ හා වායු ගෝලයේ පැතිර ඇති ද්‍රව්‍ය ගුණ විශේෂ ලෙසට උපයා සපයා ගත්තකි යන්න මාගේ පෞද්ගලික හැඟීමයි.

විවිධ පලා වර්ග වලින් ආරක්ෂිත ආහාර ලෙසට අපට ලැබුනු පෝෂණයන් සඳහා ගොටුකොල, මුකුණුවැන්න, කූරපලා, කැරැන්කොකු, ගිරාපලා, කරකොල, බුත්සරණ (මුසැන්ඩා) දුනුවිල, මැල්ල ආදී විවිධ රසයෙන් ආහාර රුචිය වර්ධනය කලේය. කොස් කොල, එරබදු කොල, ලෝලු දලු, පෝටැ දළු, කිරි අනුග, කටු රොල්, කෝවක්කා, දියනිල්ල, ඌරුමුඩි, කීකිරින්ද ආදියෙන් නොයෙක් සුවඹසු අපගේ පහස නිවාලිය.

පල ලෙසට තෙරටිය, කහට, වෙරළු, ලාවුලු, කොස් පොලොස්, දෙල්, බැදි දෙල්, අට්ටික්කා, හොඬල ආදිය ව්‍යාංජනයට විවිධ වූ රස එකතු කල අතර ගමින් ගමට ඉවුම් පිහුම් රටාවෙන්ද මෙම ව්‍යාංජනයන් විචිත්‍රවත් වූ රසයන් හා කෑම ප්‍රීතියන් ගෙන දෙන ලදී.

වැල් අල, බතල, මඤ්ඤොක්කා, බෝංචි අල, කටු අල, දේසියා අල, කිඩාරං, නෙළුම් අල, බුත්සරණ ආදියද වේල පිරිමහගත් රසබර ආහාරයන්ය. එමෙන්ම දේශගුණික රටාවන්ද මෙම ආහාර, සමාජයට එකතු කිරීමට කාල රාමු සකසා තිබුණේය.

ආහාර රටාව තුලට කටුසර බෝග ලෙසට නම් කල කුරක්කන්, තණ හාල්, අමු මෙනේරිය, ඕලු හාල්, ලන්සි, ඉරිඟු, කවුපි, මුං, ඉදල් ඉරිඟු ආදියද ධාන්‍ය ලෙසට අපගේ ආහාරයට මහත් රුකුලක් දුන් අතර වසර පුරා කල් තබා ගැනීමේ හැකියාවෙන් ආහාර සුරක්ෂිත භාවයටද ඉමහත් රුකුලක් වූවා පමණක් නොව ඒ තුලින් වත් පොහොසත්කම් ද පිලිබිඹු විය.

ධාන්‍ය වර්ග පාදක කරගෙන තිබූ ඉවුම් පිහුම් රටාවන් ගණනාවක්ද ව්‍යාප්තව තිබූ අතර තලප, පිට්ටු, රොටී හා බැඳුනු නෙරිහොද්ද, නෑඹිලි හොද්ද, කටු හොද්ද, කිරි හොද්ද, ආනං හොද්ද ඉතා ප්‍රචලිත වූ අතර ආහාර රුචියේ හවුල්කාරී සාධකයක් වූයේය.

අප නිර්මාංශ ආහාර පමණක් නොව දඩමස් හා වෙල් මාළුද මෙම ආහාර රටාවේ ප්‍රධාන අංගයක් වූ අතර අමු මස් වියලි මස් හා පැණි මස් ලෙසට දුම් කරවල, ලුණු කරවල, අලුත් මාළු ලෙසටත් ආහාරයට ගත් අතර ඒ තුල ජෛව කළමණාකාර රටාවන්ද පැහැදිලි වූ අතර කැලේ, වෙලේ, වැවේ, දඩ බිම් වලට විවිධ තහංචි හා දඩයම් නීති ද එදා සමාජයේ බහුලව තිබුණේය.

හේන කුඹුර ආශ්‍රිතව ඉසිනු ලැබූ බෝග නව ජීවයක් ලෙසට (ජීව නවයක් ලෙසට) ප්‍රදේශය තුල පැවතින. මෑ, වැටකුළු, තම්පලා, කරවිල, එලබටු, අබ, තණහාල්, කවුපි, කුරක්කන් හා ඇල් වී ප්‍රධාන ජීවයන් වූයේය. කුඹුරු කන්නට අස් වැද්දුව ලෙසට කැපූ හේන නැවත කැපීමට අවම වශයෙන් වසර 10 ක කාලයක් වත් ගතවූ බව අප ඇසූ තොරතුරු වලින් හා දැනුනු දේ තුලින් විද්‍යාමාන විය. මෙම ක්‍රියාවලිය තුල වනසත්ව සහජීවනය මනා ලෙස පැවතුන බවට අද අපට සමාජ විද්‍යාත්මක වූ මත තාර්කව පල කල හැකිය.

ගඩා ගෙඩි ලෙසට ගැනුනු අපගේ පලතුරු භාවිතයද එදා ඉතා ඉහල මට්ටමකින් තිබූ අතර එකී පලතුරු භාවිතයෙන් අද පවතින බොහෝ රෝග සඳහා ඖෂධ සැපයූ බව නොරහසකි. ඇටඹ, පතඹ, අඹ මුල් කරගත් පලු, වීර, මොර, කෝන්, වෙරළු, නෙල්ලි, උගුරැස්ස, කරදඹ, දං, දමුන, හිඹුටු, ඇඹිල්ල, ඇටි කෙහෙල්, වැට ඇඹරැල්ලා (තාරකා පලතුරු දර්ශකය) පිට්ටු, (ස්ටෝබෙරි දර්ශකය) කරඹ ආදිය අපගේ ආහාර සිරිතේ විශේෂ ඖෂධීය සාධකයන් වන්නේය.

වැසි සමය ඇරඹීමත් සමග කමතේ හේනේ වැල්ලේ හුඹහේ පිපෙන හතු ද එදා ආහාර සිරිතේ ප්‍රධාන අංගයක් විය. විවිධ දිලීර මත හටගන්නා බිම්මල් වර්ග ගණනකි. වැලි බිම්මල්, හුඹස් බිම්මල්, හීන් මැලියම්, යාල බිම්මල්, ලේන් පහුරු, කුකුල් බඩවැල්, කොටන් බිම්මල්, (මෙය වේලා තුවාල සඳහා ඖෂධයක් ලෙසට භාවිතා කෙරේ. ඌරු පහ, ඉඳලෝලු, මහපහුරු වැනි හතු වර්ග පෙති තෝර හෝ මුරුංගා කොලයක් සමග සාදනු ලබන ව්‍යාංජනයක ආහාර රුචියේ විවිධ රසයෙන් යුක්තය.

අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සිරිතේ අතුරුපස ලෙසට හා රසකැවිලි සේ ධාන්‍ය, අලබෝග හා මඩුමඳ පිටිද මාධ්‍ය කරගත් ආහාර රටාවන් ගණනාවක් තිබූ අතර කැවුම්, කොකිස්, අග්ගලා, වැලිතලප, අලුවා, ආස්මී, (දවුල් කුරුඳු නානු හා අමු සහල්පිටි) මුං ගුලි, ඇට අග්ගලා (කොස්

ඇට, බැදි දෙල් ඇට) කී රොටී, උඳුවැල්, වැලිපිට්ටු, මුරුක්කු ආදිය කිතුල් පැණි, උක් පැණි, මී පැණි, සමගින් පොල් හා මී තෙලෙන් බැද ගැනීම හා පිටි බැදීමෙන් පදම තබා සාදා ගත් අතර මෙම කැවිලි වර්ග ඉදිරිපත් කිරීමේ විලාසයන් ද ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් වන අතර රස කැවිලි තුල විවිධත්වය සඳහා වන වර්ණ රස හා රටාවන්ද රසකැවිලි මෙන් රසවත්ය.

මෙම ආහාර සිරිතේ මාගේ සිත් සොරගත් රසබර ව්‍යාංජන හා අතුරුපස කීපයක් පහත සටහන් කර තබන්නේය.

- කොලිකුට්ටු වැනි පිටි රසැති ඉදුනු කෙසෙල් ගෙඩි දිය කිරෙනි තුනපහ මිරිස් ගම්මිරිස් රම්පේ කරපිංචා දමා සෑදූ ව්‍යාංජනය ශරීරයට හිතකර සිසිල් ආහාරයක් වන්නේය.

- ඌරල්ලු, දඩමස්, නයි මිරිස්, රසයෙන් පිස ආහාරයට එකකර ගැනීම තුලින් අං වලු පටලවා ගත් උගුලට හබකට අසුවූ ගෝනමුව දින දෙක තුනකින් හමුවූ පසු මාංස ව්‍යාංජනයක් ලෙසට සකසා ගන්නා පිළිවෙලේදී නයි මිරිස් රසය තුල ඇතිකරන රසය මාංස රුචියට සාධක යකි.

- සියඹලා මල් බැදුම කැකුළු හාලේ හා සුනුසල් බතට ඉතා උචිත ව්‍යාංජනයක් වන අතර ඇති ඇඹුල් රසය කෑම ප්‍රීතිය උපදවන රසවත් බැදුමක් වන්නේය.

- මී තෙලෙන් තෙම්පරාදු කරනු ලබන බැදි දෙල් බැදුම ඉතාම රසවත් ව්‍යාංජනයක් වන අතර පෝෂණ ගුණයෙන්ද ඉහල අගයක් ගන්නේය.

- ඉදුනු වට්ටක්කා ගෙඩියකට මී පැණි බහා හුඹස් මැට්ටෙන් වසා මැටි හැලීමෙන් පසු ඉතාමත් රසවත් රතුරුපසක් ලෙසට ගනු ලබන්නේය. මෙහි රස ගුණය ජීවිත කාලය තුල රැඳී ඇත.

- පිරිසිදු ඇල් වතුර බඳුකනකට පිරිසිදු කිතුල් පැණි එකතු කර පැණි බීම ලෙසට පානය කිරීම තෙහෙට්ටු වෙලාවට ශක්ති ජනක ආහාරයකි.

- කටු අල මල් ව්‍යාංජනයද වසරකට වරක් රස බැලිය හැකි අහරක් වන අතර කටු අල මල් තුනපහ සහ පොල් සමග එකතු කර තෙලෙන් තෙම්පරාදු කර පිළියෙල කරනු ලබන ව්‍යාං ජනය මාලු බිත්තර ව්‍යාංජනයක් ලෙසට තතු නොදන්නන් රැවටෙනු ඇත.

- ගස් ගෝන දඩමස් මී පැණියෙන් පදම් කරගත් පසු එය රසවත් වජීකරන ආහාරයක් වන්නේය. මෙය තේ වැනි පාන අවස්ථාවන් වලටද සුදුසු වන්නේය.

- හීලි බත ගිතෙලෙන් රතුලූනු සුදුලූනු අමුමිරිස් සහිතව ලුණු බිංදුවක් සමග තෙම්පරාදු කර හීලට ගැනීම වරුවක් වැඩ කිරීමේ ගැමි රහසකි.

- වෙල් මාලු (ලූල්ලු) තම්බා පොල් සමග ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ලෙසට පිළියෙල කරගැනීමේදී ලුණු ස්වල්පයක් හා දෙමල කොච්චි කරල් එකතු කරගැනීමෙන් කෑම රුචිය වර්ධනය වන්නේය.

- රතු මුකුණුවැන්න තල තෙලෙන් ගම්බිත්තරයක් සමග තෙම්පරාදු කරගන්නා ව්‍යාංජනය ශක්තිජනක ආහාර සිරිතකි. (මෙය වතුකරයේ කම්කරු සහෝදර ජනයාගේ ප්‍රචලිත ආහාරයක් වී තිබුණි.)

මෙම ආහාර සිරිත් මුල් කරගත් සබුද්ධික ආහාර රටාව තුල පාරිසරික සේවාවන් සමතුලනය කරමින් පරිසරයට ගරු කරන ගැමි සමාජයක් දශක පහකට ආසන්න කාලයක් තුල මා අත්විඳ ඇති අතර මෙම ආහාර රටාවෙන් ඈත්ව අප වර්තමානයේ විවිධ ව්‍යාධියන්ගෙන් පෙලෙන දුප්පත්කමට නව අර්ථයක් ගෙන දෙන සියල්ල මුදල පාදක වූ තමන් පමණක් වන සමාජයක අද අප පසුවන්නේය. එකී තත්ත්වය තේරුම් ගෙන අපගේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව නව ධාවනකාරී සමාජයට ගැලපීමේ යුගයක අද අප පසුවන්නේය. උචිත තාක්ෂණය හා බැඳුනු තිරසාර වූ ආහාර සිරිතක් සඳහා අද දින පියමන් ඔසවමු.