

# රජය ගුණය ඇති රනිල

මුහුණතයෙන් පෝෂණයක ආහාර අතරට ප්‍රෝටීන් ඇතුළත් කිරීම විශේෂිත වේ. ශරීර ශක්තිය හා වඩනයට ප්‍රෝටීන් ආහාර මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන අතිමහත්ය. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ දෙනෙකුගේ ආහාර රටාව, ආර්ථික මට්ටම දැනුම හා ඒ පිළිබඳ ඇති අවබෝධය අනුව විවිධ විෂම වූ තත්ත්වයක පවතී. එමෙන්ම මෙම ආහාර රටාව ජීවත්වන පරිසරයට අනුවද දේශගුණයට අනුව, ආගම හා විවිධ මත අනුවද වෙනස්වන සුළුයි. ඒ කෙසේ වෙතත් අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ ගුණයක් වශයෙන් දැක්විය හැකි වධික ආහාර කාණ්ඩයට අයත් මාංශජනක ධාතු ප්‍රෝටීන් ලබා දෙන ආහාර වන මස්, මාළු, බිත්තර හා මුං, කවිපි, උදු ප්‍රධාන තැනක් ගනී. රනිල බෝග අතුරින් අපගේ ආහාරයට එක්කල හැකි රසයෙන් මෙන්ම ගුණයෙන්ද පරිපූර්ණ මුං, උදු හා කවිපි වල ආහාරයට ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය හා පෝෂණ පිළිබඳ තොරතුරු විමසා බැලීමෙන් ඒවායේ ඇති ආහාරමය වැදගත්භාවය අවබෝධ වේ.

මුංඇට රනිල බෝග අතුරින් අප ආහාර රටාවට ගැලපෙන ප්‍රියජනක පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ධාන්‍ය, අල බෝග වගී වලට වඩා පෝෂණ අගයෙන් යුක්ත වුවකි. රනිල බෝග අතුරින් අප පරිභෝජනයට ප්‍රිය කරන මුං ඇටවල ඇති විශේෂත්වය සලකා බැලුවහොත් තවදුරටත් මුංඇට වලට ඇති කැමැත්ත වැඩි වෙනවා නිසැකයි. පුරාණයේ

සිටම ලක්වැසියන් මුංඇට එදිනෙද ආහාරයට ගනු ලැබුවේ එහි ඇති පෝෂණ ගුණය හා රසවත් බව නිසයි. ලෝකයේ රටවල් අතුරින් ඉන්දුනීසියාව, තායිලන්තය, පිලිපීනය යන ආසියාතික රටවල ද, විවිධ ආකාරයට මුං ඇටවල පෝෂණ ගුණ තවදුරටත් වැඩිකර ගැනීමෙන් භාවිතයට ගනු ලැබේ. එහි ඇති පෝෂණ ගුණ සැලකීමේදී ප්‍රෝටීන් 20%-25% ක් පමණද, මේදය 1.0%-1.3% ක්ද, කාබෝහයිඩ්‍රේට් 57% - 64% ක් මෙන්ම ඛනිජ ලවණ හා විටමින්ද සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.

**මුංඇට වල පෝෂණ ගුණය:**

මුංඇට වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය (ශක්තිය) ධාන්‍ය ආහාර වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය සමඟ සැසඳීමේදී එතරම් වෙනසක් නොමැති බව පෙනේ. එමෙන්ම කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය ගැනද විමසා බලමු.

මානෙල් තෙන්නකෝන්  
හිටපු පුහුණු කිරීමේ නිලධාරීන්,

ආහාර වර්ගය	ආහාර ග්‍රෑ 100 අඩංගු කැලරි	කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ග්‍රෑම්)
මුංඇට	334	44
හාල්	345	78.2
බඩඉරිඳු	363	72
කුරක්කන්	328	72

එමෙන්ම ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ධාන්‍යවල මෙන් තුන් ගුණයකින් පමණ මුං ඇටවල වැඩිවන අතර, බිත්තර, මාළු සහ අනෙකුත් මුහුදුමය ආහාර වලට වඩා වැඩිය.

ආහාර වර්ගය	ආහාර ග්‍රෑම් 100 අඩංගු ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් ප්‍රමාණය
මුංඇට	24.0
තාල්	7.5
බඩඉරිඟු	10.0
කුරක්කන්	7.3
මාළු	18.0
බිත්තර	13.0

අලු බතල වලින් ලබා ගන්නා කැලරි මුංඇට සමඟ සැසඳීමේදී අඩුය.

ආහාර වර්ගය	ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු	
	කැලරි	ප්‍රෝටීන්
මුංඇට	334	24.0
මකදුකොක්කා	157	0.7
බතල	120	1.2
අර්තාපල්	27	1.6

මුංඇටවල අඩංගු කැල්සියම්, යකඩ, වැනි ඛණිජ වර්ග සහ විටමින් රයිබොෆ්ලේවින් වැනි විටමින් වර්ග පරිපූර්ණ වලට වඩා වැඩිය.

ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණ පදාර්ථ

ආහාර වර්ගය	කැල්: මි.ග්‍රෑ	පෝෂ: මි.ග්‍රෑ	යකඩ මි.ග්‍රෑ	තඟ: මි.ග්‍රෑ	රයි: මි.ග්‍රෑ
මුංඇට	124	328	7.3	470	270
පරිපූර්ණ (රතු)	69	293	4.8	450	200

පෝෂණ ගුණය අතින් මුංඇට ඉතා ඉහළ බව ඔබට පෙනී යන්නට ඇත. එමෙන්ම මුංඇට ආහාරයට යොදා ගැනීම අපේ රටේ විදේශ විනිමය රැක ගැනීමට ඉවහල් වේ. එයින් පරිපූර්ණ වෙන්කොට විවිධ අවස්ථාවලට

උචිත ප්‍රතිභා ආහාර රාශියක් සාදාගත හැක. ස්වදේශීය පරිභෝජනය ගොවිතැනට දිරි දීමකි.

මුංඇට වලින් බත් සමඟ කැමට ගත හැකි කැම වට්ටෝරුව

1.1 මුංඇට (මස්) ව්‍යංජනය: (නිර්මාණ බොජුන් සඳහා මස් වෙනුවට ගැලපේ) (සිලාරං කටිය).

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

මුං පරිපූර්ණ කෝප්ප 1 (මුංපියලි)

හිතියට කපාගත් රතුළුණු ගෙඩි 2-3

හිතියට කපාගත් අමුම්පිස් කරල් 2

හිතියට කපාගත් කරපිංචා ඉති 1-2

කහ ස්වල්පයක්

අවශ්‍ය පමණ ලුනු/බැඳීමට තෙල්

සාදන ක්‍රමය :

1. මුං පරිපූර්ණ ගරා සෝද පැය 06-08 පමණ කාලයක් පොගවන්න. වතුර පෙරා හැර සියුම් වන අයුරු ඇඹරුම් ගලක අඹරා ගන්න. (පියලි හොඳින් පෙඟි ඇති නිසා ඇඹරීම පහසුය.)

2. අඹරාගත් මුං වලට තෙල් හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය එක්කම මිශ්‍රකර පිරිසිදු රෙදි කඩක් මත රොටියක් මෙන් වඩා වණ්ඩුවේ හෝ ස්ටිමරයේ විනාඩි 15 ක් පමණ තම්බා ගන්න.

3. තම්බනායින් පසු 1/2" හෝ 3/4" කැට කපා ගෙන ගැඹුරු තෙලේ යන්තම් රත්වත් පැහැය වනතෙක් බැඳ බත් සමඟ ආහාරයට ගන්න. මේ බැඳගත් කැබලි වලින් මස් ව්‍යංජනයට සමාන ව්‍යංජනයක් පහත අයුරු සාදාගත හැකිවේ.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :**

මුං වලින් සාදාගත් කැට (රන්වත් පැහැයට බැඳගත්)

පොල් තෙල් තේ හැඳි 2-10

හිනියට කපාගත් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තක්කාලි ගෙඩි 1ක්

හිනියට කපාගත් රතුළුණු ගෙඩි 2-3

තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1

සේර කැල්ලක්, කරපිංචා ඉත්තක්, උළුභාල් ඇට ස්වල්පයක්

උතුරණ වතුර කෝප්ප 1/2 ක් හෝ 1ක්

කැමති නම් මිටි කිරි කෝප්ප 1/2

**සාදන ක්‍රමය :**

තෙල් ලිප තබා රත්වූ විට ඊට රමිසේ, අඹ, උළුභාල්, කරපිංචා, සේර, රතුළුණු හා හිනියට කපාගත් තක්කාලි එක්කර තෙම්පරාදු කර ගන්න. තෙම්පරාදු කරගත් තක්කාලි, ඵෑණු මිශ්‍රණයට කහ, මිරිස්, තුනපහ මිශ්‍ර කරන්න. සුළු වේලාවකින් උතුරන වතුර එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. මිශ්‍රණය උතුරන විට බැඳගත් මුංඇට එක්කර මඳ ගින්නේ විනාඩි 10 - 15 පිසින්න. කැමති නම් ලිපෙන් බැමට විනාඩි 5ක් පමණ තිබියදී මිටිකිරි එක් කරන්න.

**1.2 අංකුර ඇද්දවූ මුංඇට සලාදය :**

වියළි මුංඇට ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු වන විටමින් සි ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 10 පමණ වන අතර, පිසීමේදී එම ප්‍රමාණය විනාශ වීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් අංකුර ඇද්දවූ මුංඇට වල විටමින් සි මිලිග්‍රෑම් 52 ක් පමණ ඇත. එම නිසා අංකුර ඇද්දවා සලාදයක වශයෙන් අනුභව කිරීම පෝෂණය අතින් උසස්ය.

මුංඇට අංකුර ඇද්දවීම සඳහා මුංඇට කෝප්පයක් පමණ ගෙන වැලි ඉවත් කිරීම සඳහා ගරා ඇට වලට අඟලක් පමණ උඩින්

සිටිනසේ වතුර වත්කර යම්තම් පියනකින් වසා දිනක් තබන්න. පසුදින වතුර පෙරා හැර යත්තම් පියනකින් වසා මඳක් අදුරු ස්ථානයක තබන්න. පසුදින මුංඇට වලට යහමින් වතුර එක්කර ඒවා නැවත පෙරා හැර යත්තම් වසා එලෙස තබන්න. තුන්වන දිනයේදී මේවා ඇඟල් 1/2 - 1" පමණ දිගට (අංකුර) ඇදී තිබෙනු දැකිය හැකිය. එවිට වතුර සැහෙන ප්‍රමාණයක් එක්කර ඇතිලි තුඩින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් ධුරුල්වී ඇති පොතු ගැලවී මතු පිටට එනු ඇත. ඒවා ඉවත් කරන්න. කිපවරක් මෙසේ කිරීමෙන් පොතු බොහොමයක් ඉවත් කරගත හැකිවේ. ඉතිරිවී ඇති පොතු කිපය අතින් ඉවත් කර ගත යුතුය. මේ ක්‍රියාවේදී අංකුර නොකැඩෙන අයුරු ප්‍රවේශමින් කරන්න. දින කිපයක් යනවිට අංකුර ඇඟල් 2 - 3 දිගුවුවාට වරදක් නැත. මේවා දිනපතා වුවද ආහාරයට එක් කිරීම සුදුසුය.

**මුංඇට සලාදය සාදන ක්‍රමය :**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :**

පොතු ඉවත් කරගත් අංකුර ඇද්ද මුංඇට කෝප්ප 2 - 3

ලබාගත හැකි නම් කුඩා කැටවලට කපාගත් ඉඳුණු තක්කාලි (2-3)

හිනියට කපාගත් රතුළුණු හෝ ලොකු ඵෑණු 3 - 4

හිනියට කපාගත් අමු මිරිස් කරල් 2 - 3

හිනියට කපාගත් සුදුඵෑණු බික් 1

ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ලුනු කුඩු දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්

**සාදන ක්‍රමය :**

අංකුර ඇද්ද වූ මුංඇට හැරුණුවිට අනෙක් සියලු දේ මිශ්‍ර කරන්න. තක්කාලි කැට පොඩි නොවන අයුරු මෙය කරන්න. මේසයට

යැවීමට හෝ ආහාරයට ගැනීමට සුළු වේලාවකට පෙර මුල් ඇද්දවු මුංඇට අංකුර ණාකැඩෙන සේ මිශ්‍ර කරන්න. මෙය ඉතා රසවත් උසස් පෝෂණයෙන් යුත් ආහාරයකි. පැළ මුං වළවළු බතට, නුඩිල්ස් වලට එක්කළ හැක.

2. මුංඇට වලින් උත්සව අවස්ථාවලට ගතහැකි ආහාර වට්ටෝරුව

2.1 මුං බිස්කට්

තමිබා පොඩිකර ගත් මුංඇට කෝප්ප 2

සිනි කෝප්ප 1

මාගරින් කෝප් 2/3

පිටි කෝප්ප 2

බේකින් පවුඩර් හේ හැඳි 2

වැනිලා ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය :

මුංඇට රැයක් පොහවා හොඳින් තමිබා රශ්නය තිබියදීම පොඩි කරන්න. පිටි හා බේකින් පවුඩර් මිශ්‍රකර හලාගන්න. පිටිවලට මාගරින් මිශ්‍ර කරන්න. ඊටපසු එයට මුං හා සිනි එක් කරන්න. පොලිතින් කොළයක් මත මිශ්‍රණය 1/4" පමණ තුනි කර බිස්කට් හැඩයට කපා 350° උණුසුම ඇති පෝරණුවක විනාඩි 15-20 කාලයක් බේක්කර ගන්න.

2.2 මුංඇට කට්ලට් :

තැම්බු මුංඇට කෝප්ප 1

ලියාගත් රතුළුණු ගෙඩි 5

ලියාගත් අමු මිරිස් කරල් 3

ලුණු සහ ගම්මිරිස්,

ලබාගත හැකි නම් උම්බලකඩ

කුඩු මේස හැඳි 1/2

බිත්තර සුදුමද 1

පාන් කුඩු කෝප්ප 1/2

බැඳීම සඳහා තෙල්

සාදන ක්‍රමය :

1. තමිබා ගත් මුංඇට සියුම්ව අඹරා ගන්න.

2. තාවිවියක තෙල් රත්කර ගන්න. ලියාගත්

රතුළුණු, අමු මිරිස්, උම්බලකඩ කුඩු තෙම්පරාදු කරන්න.

3. ලුණු සහ ගම්මිරිස් කුඩුද එක්කරන්න. උදුනෙන් බාගෙන සිසිල් වෙන්න හරින්න.

4. තෙම්පරාදු කරන ලද ජෑණු, මිරිස්, ගම්මිරිස්, උම්බලකඩ, ඇඹරු මුංඇට මිශ්‍රණය සමඟ මිශ්‍ර කරන්න.

5. පිප්පයක (දිගැති) හැඩයට සාදා ගෙන බිත්තර සුදුමදවල දවටා පාන් කුඩුවල දවටන්න.

6. කට්ලට් රත්වත් පාට වනතුරු ගැඹුරු තෙල් බැඳ ගන්න. කට්ලට් 15-20 ක් පමණ ලබාගත හැකිය.

මුංඇට සිසිල්බීම :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

මුංඇට කෝප්ප 01

සිනි කෝප්ප 1/4

චතුර කෝප්ප 06

සාදන ක්‍රමය :

1. මුංඇට ගරා කෝද පැය 06 ක් පමණ පොහවන්න.

2. අතින් පොඩි කිරීමෙන් පොතු ඉවත්කර ඉතා පිරිසිදු ඇඹරුම් ගලක හෝ බ්ලෙන්ඩරයක ආධාරයෙන් පිරිසිදු චතුර එක් කරමින් අඹරා ගන්න.

3. අඹරා ගත් පල්පයට චතුර කෝප්ප 6 ක් යොදා දියකර රොදි කැබැල්ලකින් පෙරා ගන්න.

4. එය මද ගින්නේ විනාඩි 15 ක් 20 ක් පමණ කාලයක් රත් කරන්න.

5. වයට අවශ්‍ය පදමට සිති වක්කර බීමට ගන්න. ශිතකරණයේ තබා බීමට ගත හැක.

ගෘහ කර්මාන්තයක් ලෙස මුංඇට වලින් මුං ප්‍රෝටීන් හා පිෂ්ඨය වෙන්කර ගන්නා අයුරු:

පළමුව පොතු වෙන්කර මුංඇට පියලි පැය: 3ක් පමණ ඇල් ජලයේ පොඟවා ඇඹරුම් යන්ත්‍රයක් මගින් ජලය සමඟ (පියලි ජලය) 1:3 බර අනුපාත) සිතින්ව අඹරා සිනිඳු රෙදි කඩකින් පෙරාගනු ලැබේ. මෙහිදී ලැබෙන රොඩු නැවත වරක් සෝද පෙරා ගත හැක. ඉතිරි වන රොඩු කොටස, තිරිඟු පිටි හෝ සහල් පිටි හෝ සමඟ මිශ්‍රකර රොටි, පිට්ටු වැනි ආහාර වර්ග සැදීමටද, වියළා සත්ත්ව ආහාරයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය. පෙරාගත් දියරය (පිෂ්ඨය හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු) මිනිත්තු 30ක් පමණ නිශ්චලව තබා පිෂ්ඨය කොටස පතුලේ තැන්පත් වීමට ඉඩ හරිනු ලැබේ. ඉන්පසු ප්‍රෝටීන් අඩංගු දියර කොටස සෙමෙන් වෙන්කර පතුලේ ඉතිරිවූ පිෂ්ඨ කොටස අවිවේ වේලා ගනු ලැබේ. අවසානයේ ලැබෙන සුදු පැහැති වියළු මුං පිෂ්ඨය නුඩ්ල්ස් සැදීමට භාවිතා කරනු ලැබේ. වියළු මුං පිෂ්ඨය භාජනයකට දමා සුළං නොවදින සේ හොඳින් වසා කල්තබා ගත හැක.

ඉහතදී වෙන්කර ගත් ප්‍රෝටීන් අඩංගු දියරය නොකඩවා කලතමින් උතුරවනු ලැබේ. හොඳින් උතුරන විට විනාකිරි (මුංඇට කි.ග්‍රෑ. 1ක් සඳහා විනාකිරි තේ හැඳි 3ක් මි.ලී. 16ක් යොදා ප්‍රෝටීන් කොටස කැටි ගසා ගනු ලැබේ. කැටි ගැසුණු ප්‍රෝටීන් කොටස පෙරා දියර කොටසින් වෙන්කර හොඳින් පොඟවා මස් ආදේශකයක් (ටී.වී.පී. වැනි) ලෙස භාවිතා කළ හැක.

නැතහොත් එම වියළා ගත් ප්‍රෝටීන් කුඩුකර ව්‍යංජන හා සුප් වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී

මිශ්‍ර කිරීමෙන් ඒවායේ පෝෂ්‍යගුණය මෙන්ම රසයද වැඩිකර ගත හැක. පියලි මුං ප්‍රෝටීන් වල ප්‍රෝටීන් 56%ක් පමණ අඩංගු වන නිසා පෝෂණ ගුණය අතින් ඉතා වැදගත් වේ.

මුංඇට කි.ග්‍රෑ. 1 කින් පියලි මුං පිෂ්ඨය ග්‍රෑම් 300 ක් පමණද, වියළු මුං ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 240ක් පමණද, වියළු රොඩු කොටස ග්‍රෑම් 300ක් පමණ ද ලබාගත හැක.

මුංඇටවල හා වෙන්කර ගත් වියළු මුං ප්‍රෝටීනයේ රසායනික සංයුතිය (වියළු බරට සාපේක්ෂවයි)

	මුංඇට	මුං ප්‍රෝටීනය (ටී.වී.පී.)
තෙතමනය	87	7.7
ප්‍රෝටීන්	26.98	55.8-57.5
මේදය	7.3	2.5-3.8
බණිප් ලවණ	3.8	2.7

අධික මිලකින් යුක්ත වන මස්, මාළු වැනි සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් වලට ආදේශකයක් ලෙස මෙවැනි අඩු මිලකට සාදාගත හැකි වළවළු ප්‍රෝටීන් (ටී.වී.පී.) භාවිතා කිරීමෙන් වදිනෙද ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය ඉතා පහසුවෙන් වැඩිකර ගැනීමට හැකිවේ.

මුංඇට නුඩ්ල්ස් පිළියෙල කර ගන්නා අයුරු:

වියළු මුං පිෂ්ඨය ඇල් ජලයෙන් දියකර (පිෂ්ඨය: ජලය = 1 : 6 බර අනුපාතය) නොකඩවා හැඳිගාමින් විනාඩි 5 ක් පමණ පිසගනු ලැබේ. ඉන්පසු මෙම මිශ්‍රණය නිවෙන්නට පෙර ඉඳිආප්ප වංගෙඩියක ආධාරයෙන් වතුර භාජනයකට මිරිකා ගනු ලැබේ. එවිට විනිවිද පෙනෙන සුදු පැහැති නුල් ආකාරයට වෙන්වූ නුඩ්ල්ස් දැකගත හැක. මෙය සෝද පෙරා හොඳින් ජලය වැස්සීමට ඉඩහැර නුඩ්ල්ස් පිළියෙල කරන ආකාරයට වළවළු සමඟ තෙම්පරාදු කිරීමෙන් හෝ

සුළු වර්ග වලට යෙදීමෙන් හෝ කෙලින්ම ආහාරයට ගත හැක. වියළා ගත් මුං පිණිස කුල්කඩා ගැනීමට ඉතා පහසු බැවින් අවශ්‍ය වේලාවට එවේලේම නුඩල්ස් පිළියෙල කල හැක. අවශ්‍ය නම් සාදාගත් නුඩල්ස් අවිවේ වේලා තබා ගෙන නැවත භාවිතයේදී හොඳින් පොහවා තම්බා ගත යුතුයි.

මුං පිණිස කි.ග්‍රෑ. 1 කින් වියළි නුඩල්ස් ග්‍රෑම් 875ක් පමණ සාදා ගත හැක.

මුං පිණිස යොදා ගත හැකි අතුරුපසක් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- මුං පිණිස කෝපප 1/2
- ඇල් චතුර 5
- කෝන් ප්ලවර් මේස හැඳි 2
- සිනි අවශ්‍ය රසය අනුව
- ලුනු අවශ්‍ය පමණ
- වැනිලා තේ හැඳි 1
- බටර් ස්වල්පයක්

මතුපිට වැස්ම සඳහා :  
 පොල් කිරි කෝපප 2  
 කෝන්ප්ලවර් මේස හැඳි 2  
 සිනි හා ලුනු අවශ්‍ය පමණ  
 වැනිලා තේ හැඳි 1/2

සාදන ක්‍රමය :  
 පළමුව මුං පිණිස හා කෝන්ප්ලවර් මේස හැඳි 2ක් හොඳින් මිශ්‍රකර චතුර සමඟ දියකර ගන්න. අවශ්‍ය පමණට ලුනු හා සිනිද දමා ලිපතඩා උකුටි තැම්බෙන සේ නොකඩවා හැඳිගන්න. ඉන්පසු ලිපෙන් ඉවතට ගෙන වැනිලා හා අවශ්‍ය වර්ණයක් යොදා එය බටර් තවරා ගත් දියකර ඉක්මනින් අතුරා නිවෙන්න තබන්න.

මතුපිට වැස්ම :  
 ඉතිරි කෝන්ප්ලවර් මේස හැඳි 2, පොල් කිරිවල දියකර එයටද අවශ්‍ය පමණ ලුනු හා සිනි දියකර උකුටන තුරු හැඳි ගන්න. එයද ඉහත සඳහන් දියසේ ද්‍රව්‍ය මත අතුරා ගන්න. ඒ මතට අවශ්‍ය නම් කපු

හා වියළි පළතුරු කැබැලි දමා අලංකාර කර ගත හැක. ශීතකරණයක තබා සිසිල්ව පසු ආහාරයට ගත හැකිය. (දහ දෙනෙකුට සැකේ.)

තෝර පරිප්පු වලින් ආහාර

තෝර පරිප්පු :

තෝර පරිප්පු රසයෙන් හා ගුණයෙන් උසස්ය. මයික්‍රර් පරිප්පු වලට ඉතාම කිට්ටු සමාන බවක් තෝර පරිප්පු වල ඇත. පිසීමේදී මයික්‍රර් පරිප්පු වලට වඩා මඳ වෙලාවක් වැඩියෙන් ගත වුවද රසයෙන් ගුණයෙන් මයික්‍රර් පරිප්පු වලට සමානය.

පෝෂක අගය :

ප්‍රෝටීන්	22.3%
කාබෝහයිට්‍රේට්	57.6%
මේදය	1.7%

පියලි පිසීම :

තෝර පරිප්පු වල පිට පොත්ත පිසීමට පෙර ඉවත් කල යුතුය. පොත්ත ඉවත්කර පියලි කර ගන්නා ක්‍රම දෙකකි.

1. පොහවා වියලීමෙන් පසු පියලි පිසීම

තෝර පරිප්පු ඇට පැය 3 - 4 ක් පලයේ පොහවා දින 2 - 3 ක් පමණ හිරුඑළියේ හොඳින් වියළා ගෙන කුරක්කන් ගල හෝ තෝර පරිප්පු පියලි කිරීම සඳහා ඇති චක්‍රියක ආධාරයෙන් පියලි කරගත හැක.

11. පොල් තෙල් මිශ්‍ර කර වියළා පියලි කිරීම.

තෝර පරිප්පු ඇට කි.ග්‍රෑ.01 කට පොල් තෙල් මේස හැඳි 01 ක් පමණ දමා හොඳින් කලවම් කර තද අවිවේ පියලා ගන්න. හොඳින් වියලන පසු මිරිස් ගල හෝ කුරක්කන් ගලක ආධාරයෙන් පියලිකර ගැනීමට පිලිවන.

ආහාරයට සකස් කර ගන්නා ක්‍රම :

1. ව්‍යංජන ලෙසින්
2. කෙටි ආහාර ලෙසින්

ව්‍යංජන:

1. තෝර පරිප්පු ව්‍යංජනය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- තෝර පරිප්පු ග්‍රෑ 200
- උකු පොල් කිරි කෝප්ප 02
- රතුළු (කපාගත්) මේස හැඳි 01
- සුදුළු (සිහින්ව ලියාගත්) 02
- රම්පේ කරපිංචා
- අමු මිරිස් කරල් (සිහින්ව ලියාගත්) 04
- කහ, ලුණු, මිරිස් කුඩු, තුනපහ අවශ්‍ය පමණ කුඩා කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්

සාදන ක්‍රමය :

- වතුර ලිප තබා නටන විට තෝර පරිප්පු පියලි වයට දමා තැම්බෙන්නට හරින්න.
- තෝර පරිප්පු හොඳින් තැම්බුණු පසු රම්පේ, කරපිංචා, ලුණු, අමු මිරිස්, සුදුළු, කුරුඳු පොතු, කහ, මිරිස්, ලුණු තුනපහ එක්කර නැවත තැම්බෙන්නට හරින්න.
- මද වේලාවක් තැම්බුණු පසු පොල් කිරි එකතු කර නැවත විනාඩි 05 පමණ පියගන්න.

සීලාරං ව්‍යංජනය :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- තෝර පරිප්පු ග්‍රෑම් 200
- පොල් කිරි කෝප්ප 02
- සියඹලා ස්වල්පයක්
- අමු මිරිස් කරල් කිපයක් (සිහින්ව ලියාගත්)
- ලොකුළු ගෙඩියක් (සිහින්ව ලියාගත්)
- සුදුළු ගෙඩි 2 ක් (සිහින්ව ලියාගත්)

කහ. මිරිස් කුඩු, ලුණු අවශ්‍ය පමණ

සාදන ක්‍රමය :

- තෝර පරිප්පු පැය 2- 4ක් පමණ පොඟවන්න.
- පෙගුණු තෝර පරිප්පු සිහින්ව අඹරන්න.
- අඹරාගත් තෝර පරිප්පු වලට ලුණු, මිරිස් කුඩු, කහ තුනපහ දමා හොඳින් අනාගෙන කෙසෙල් කොළයක තුනිකර වාෂ්පයෙක් තම්බා ගන්න.
- පොල් කිරි වලට රම්පේ කරපිංචා, සුදුළු, සියඹලා, ලුණු, අමුමිරිස්, කහ, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු කවලම් කර ලිප තබා උතුරවන්න.
- වාෂ්පයෙන් තම්බාගත් තෝර පරිප්පු වලින් සාදාගත් රොටිය කැබැලි වලට කපා උතුරන පොල් කිරි මිශ්‍රණයට දමා ටික වේලාවක් පිසින්න.

තෝර පරිප්පු පියලි බැඳීම :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- තෝර පරිප්පු පියලි ග්‍රෑම් 250
- ලුණු කුඩු
- මිරිස් කුඩු
- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට අවශ්‍ය පමණ තෙල්

සාදන ක්‍රමය :

- වතුර ලිප තබා උතුරන විට තෝර පරිප්පු පියලි වයට දමා විනාඩි 5ක් පමණ තම්බා ගන්න.
- කඩින ජලය නම් පියලි විනාඩි 5-7ක් පමණද සාමාන්‍ය ජලය නම් විනාඩි 03ක් පමණද තම්බා ගන්න.
- ජලය පෙරා හැර පියලි පිරිසිදු රෙදි කඩක තුනි කරන්න.
- තෙත සිඳුණු පියලි දැලක ආධාරයෙන් ගැඹුරු තෙලෙහි බඳින්න.
- බැඳගත් පියලි වලට උණු උණුවේම ලුණු මිරිස් කුඩු කවලම් කරන්න.
- හොඳින් නිවුණු පසු වෙළඳ පොලට

යැවීම සඳහා පොලිතින් මලු වලට අසුරන්න.

තෝර පරිප්පු වඩේ :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :  
තෝර පරිප්පු පියලි ග්‍රෑම් 250  
ලොකුච්ඡා ගෙඩි 01  
අමු මිරිස් කරල් 04  
කරපිංචා ඉත්තක්  
ඉඟුරු කුඩා කැබැල්ලක්  
ලුණු  
මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් (අත්‍යවශ්‍ය නැත)  
ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට අවශ්‍ය පමණ තෙල්

සාදන ක්‍රමය :

තෝර පරිප්පු පියලි පැය 3-4 ක් පොහවන්න.  
හොඳින් සෝදා වතුර පෙරාතැර පියලි කොටස් 3 ට බෙදන්න.  
ඉන් කොටසක් ඉතා සිහින්ව අඹරන්න.  
තව කොටසක් මදක් කැබැලි ඇතිව අඹරන්න.  
ඉතිරි කොටස ගලේ තබා තලා ගන්න.  
කොටස් 3ම එකට කලවම් කරන්න. එයට ලුණු, අමු මිරිස්, අමු ඉඟුරු ලුණු කුඩු එක්කර හොඳින් අනාගන්න. වඩේ සකස් කර ගැඹුරු තෙලේ බැඳන්න.

උදවලින් ජනප්‍රිය ආහාර :

- 01. උඳු වඩේ
- 02. උඳු තොස්
- 03. උඳු ව්‍යංජනය
- 04. මුරැක්කු
- 05. උඳු වැල්
- 06. උඳු පපඩම්
- 07. උඳු මුන්දි

1. උඳු වඩේ :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :  
උඳු පරිප්පු ග්‍රෑම් 500, ලුණු ගෙඩි 6,

අමු මිරිස් කරල් 6 පමණ, කරපිංචා ඉති 2, ඉඟුරු කුඩා කැබැල්ලක්, අවශ්‍ය පමණ ලුණු සාදන ක්‍රමය :

පැය කිහිපයක් උඳු පෙහෙන්නට හැර පොතු ඉවත් කර හොඳින් සෝදන්න. උඳු හොඳින් අඹරා සිහින්ව ලියාගත් අමු මිරිස්, ලුණු, ඉඟුරු සහ කරපිංචා සහ ලුණු මීට එක්කරන්න. සියල්ල හොඳින් කලවම් කොට කුඩාවට වඩේ සාදාගෙන තෙලෙහි බැඳගන්න.

2. උඳු වඩේ :

රැයක් පොහවා පොතු ඉවත්කර අඹරාගත් උඳු ග්‍රෑම් 500, පාන් පිටි ග්‍රෑම් 100, සිනියට කපාගත් කොළ, ගෝවා ග්‍රෑම් 50, සිනියට කපාගත් මුරැංගා කොළ ග්‍රෑම් 50, සිනියට කපාගත් කරපිංචා ඉති 1, රතුච්ඡා ගෙඩි 6, වියළි මිරිස් කරල් කීපයක්, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු බැඳීමට තෙල්.

සාදන ක්‍රමය :

තෙල් හැරැණු විට සියළුම ද්‍රව්‍ය එකට මිශ්‍රකර උඳු වඩේ ආකාරයට පැතලි කර මැද සිදුරක් සාදා ගැඹුරු තෙලේ බැඳ ගන්න.

3. උඳු තෝස් :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :  
කැකුළු භාල් ග්‍රෑම් 100, තැම්බු භාල් ග්‍රෑම් 100, උඳු පියලි ග්‍රෑම් 100 උළුභාල් තේ හැඳි 1/2, ලුණු ස්වල්පයක්.

සාදන ක්‍රමය :

සහල් දෙවර්ගය, උළුභාල් සහ උඳු වෙන වෙනම පැය කිහිපයක් පෙහෙන්නට හරින්න. ඉන්පසු මේවා වෙනම සිනිඳුවට අඹරා වතුර සහ ලුණු මිශ්‍රකොට සියල්ල හොඳින් අනා රැයක් පුරා පිපෙන්නට තබන්න. පසුදීන උදේ මෙම මිශ්‍රණය හොඳින් කලවම් කොට තොස් තැටිය රත්වෙන්නට ලිපතබා රෙදි කඩක ආධාරයෙන් එහි තෙල් අතුල්ලා තෝස් පිළියෙල කරන්න. මෙම මිශ්‍රණයට රතුච්ඡා,

අමු මිරිස්, කරපිංචා, ආදිය යොදා තෙමිපරාදු කර ගැනීමෙන් වඩා රසවත් වේ.

4. උඳු ව්‍යංජනය :

උඳු කැට සකසා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

උඳු හුණු 1, අවශ්‍ය පමණට ලුණු, වතුර ස්වල්පයක්, උඳු රත්වත් පාටට බැඳගන්න. පිටි

වනතුරු අඹරා ලුණු සහ වතුර මිශ්‍රකොට ඝනකම බෝලයක් සාදන්න. මෙම මිශ්‍රණය කෙසෙල් කොලයක හෝ ඉඳිආප්ප තට්ටුවක තුනි කර වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න. නිවුණු පසු කැටවලට කපාගන්න. එයට මිරිස් කුඩු දවටා මඳ වේලාවක් පසෙකින් තබා ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න. පසුව ව්‍යංජනයට මෙන් පහේ පිළියෙල කර ලිපතබා ඉදෙන විට බැඳගත් කැට එක්කර මඳගින්තේ පිසගන්න. මෙම උඳු කැට පොළොස් පැතිය ආකාරයටද පිස ගත හැක.

4. මුරැක්කු : 1

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

උඳුවල පියලි ග්‍රෑම් 500 ඉඳිආප්ප වලට මෙන් තම්බාගත් තිරිඟුපිටි (පාන්පිටි) ග්‍රෑම් 500, මිරිස්කුඩු අචු:1 ක් (කැමැති ප්‍රමාණයක්) උළුකාල්, සුදුරු, ගම්මිරිස් තේ හැන්ද බැගින් ගෙන බැඳ කුඩුකරගත් කුඩු, හිනියට කපාගත් රතුඑෂු ගෙඩි 4ක් පමණ, රම්පේ කැල්ලක් පොල් බැයක මිටිකිරි හා දියකිරි අවශ්‍ය ප්‍රමාණ ලුණු, කහකුඩු ස්වල්පයක්, අවශ්‍ය පමණ තෙල්.

සාදන ක්‍රමය :

උඳුපියලි රැයක් පොහවා සිනිත්වන්ට අඹරා ගන්න. තම්බාගත් පාන්පිටි සමඟ මිශ්‍රකර ඊට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ මිරිස් කුඩු හා බැඳ කුඩුකරගත් කුඩු එක්කරන්න. පොල් කිරිවලට රතුඑෂු, රම්පේ, කරපිංචා, කහ, ලුණු එක්වර හොඳින් ලිපතබා කිරි හොඳ්දක් සාදන න්න. කිරිහොඳ්ද උතුරන විට උඳු හා පිටි මිශ්‍රණයට පෙරමින් එක්කර ඉඳිආප්ප පදමට

මිශ්‍රණය අනාගන්න. උතුරන තෙලට මුරැක්කු අවිචුවෙන් මුරැක්කු මිරිකා ගන්න. එසේ නැතිනම් පොලිතින් කොළයක් මත වත්කර තෙලට දමා රත්වත් පැහැය වනතෙක් බැඳගන්න.

මුරැක්කු : 11

තැම්බු පාන්පිටි ග්‍රෑම් 300, උඳුපිටි ග්‍රෑම් 100, පොල් ගෙඩියක මිටිකිරි, අඹරාගත් වියලි මිරිස් කරල් 2-3 ක් අඹරාගත් වියලි කොත්තමල්ලි හා සුදුරු තේහැඳි 1ක් පමණ හිනියට කපාගත් කරපිංචා ඉතා 2-3 අවශ්‍ය ප්‍රමාණ ලුණු, අවශ්‍ය නම් කහ ස්වල්පයක් බැඳීමට තෙල්.

සාදන ක්‍රමය :

පිටි දෙවග්ගීය මිශ්‍රකර හලා භාජනයකට දමන්න. පොල් කිරිවලට ඉතිරි ද්‍රව්‍ය එක්කර හැඳිගාමින් උතුරවන්න. උතුරන විට පෙරමින් පිටි මිශ්‍රණයට එක්කර ඉඳිආප්ප පදමට අනාගන්න. උතුරන තෙලට කැමැති මුරැක්කු අවිචුවක් උපයෝගි කරගෙන මිරිකා බැඳගන්න. බැඳනායින් පසු තෙල් බේරීමට කඩදසියක් මතට දමා නිවුණු පසු සුළං නොවදන සේ ටින්වල දමා වසා තැබීම හෝ පොලිතින් මඳුවල දමා සිල්කර තැබීම කළ හැකිවේ.

උඳුවැල්

අවශ්‍ය ප්‍රමාණය :

උඳු ග්‍රෑම් 500, කාල් හුණු 2 ක පිටි (කාල් ග්‍රෑම් 500 ක පිටි) ආප්ප සෝඩා කැපු තේ හැඳි 1, හොඳින් වේලුණු පොල් ගෙඩියකින් ලබාගත් මිටිකිරි, ලුණුකුඩු කැපු තේ හැඳි පාන්පිටි පුරා කෝප්ප 1, පොල් ගෙඩියේ වතුර හා වතුර කෝප්ප 3-4.

සාදන ක්‍රමය :

පිටි කොටා හලාගන්න. පැය 8 ක් පමණ පොහවා පොතුහැර ගරාගත් උඳු පොල් වතුර මිශ්‍ර වතුර යොදාගෙන අඹරාගන්න. අඹරාගත් උඳු වලට පිටි වග් 2ද, ආප්ප සෝඩාද දමා

ලුහු දු වක්කර පදමට අනා උණුසුම් ස්ථානයක පැය 6-7 පමණ කාලයක් (ලිප අසල උණුසුම් ස්ථානයක් යුදසයි.) පිපෙන්න තබන්න. පිපුණු විට උදවැල් සැදීමට සාදාගෙන (බොත්තම් කාසිය හැඩයට මසාගන්න) ඇති සිදුරක් සහිත රෙදි කැල්ල තුළින් උතුරන ගැඹුරු තෙට උදවැල් හැඩය එන අයුරු මිරිකා රත්වත් පැහැයවන විට තෙලෙන් ඉවතට ගෙන උණුසුම් පැණි මිශ්‍රණයට දමා විනාඩි 5 ක් පමණ ගතවූ විට ඉවත් කරන්න.

පැණි මිශ්‍රණය සාදා ගැනීම :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

හොඳ කිතුල් පැණි බෝතල් 2, සිනි ග්‍රෑම් 250, වතුර කෝප්ප 1-2 ක් (පැණිවල ඝනකම අනුව යොදන වතුර ප්‍රමාණ වෙනස්විය යුතුයි.) මේ ද්‍රව්‍ය සියල්ල එක්කර හොඳින් උතුරවා ගන්න. පැණි මිශ්‍රණය දියර ගතියෙන් තිබිය යුතු අතර, මදක් උණුසුම් ගතිය තිබිය යුතුයි. (ඇඟිල්ල ඔබා තබා ගැනීමට හැකි උණුසුම් විය යුතුයි.)

සැයු: උණුසුම වැඩිවුවහොත් උදවැල් පෙහි කැබෙයි. පැණි ඝනකම වැඩිවූ විට පැණි වළලු තුළට පැණි ඇතුල් නොවේ.

ඉටිලි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

කැකුලු හාල් ග්‍රෑම් 300  
පොත්ත ඉවත්කල උදුපියලි හෝ ඇට කි.ග්‍රෑ. 1

ලුහු රස පදමට

සාදන ක්‍රමය :

- කැකුලු සහල් සහ උදු ඇට වෙන වෙනම පැය 8-10 පොහවා ගන්න.
- හොඳින් පෙගුන සහල් සහ උදු වෙන වෙනම අඹරා උකුගතිය එන ලෙසට වගී දෙක මිශ්‍රකර පැය 2-3 පිපෙන්න

තබන්න.

- ඉටිලි අවිචු වලට දමා පුනිලයෙන් තම්බා ගන්න.
- මේවා ඉටිලි සම්බෝල හෝ සම්බාර් සමඟ ආහාරයට ගන්න.

උදු වලින් පපඩම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

උදු පිටි ග්‍රෑම් 200  
පාන්පිටි ග්‍රෑම් 100  
පොල්තෙල් ස්වල්පයයි  
සාදාගත් ද්‍රාවණය මි.ලි. 100  
අතේ තැවරීමට හාල්පිටි

ද්‍රාවණය සාදන අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

ජලය මි.ලි. 200  
දියලුහු ග්‍රෑම් 20  
ආප්ප සෝඩා ග්‍රෑම් 10

ද්‍රාවණය සාදන අයුරු :

- ජලය, දියලුහු හොඳින් නටන තෙක් උණු කරගන්න.
- මෙය ලිපෙන් ඉවතට ගෙන ආප්ප සෝඩා මිශ්‍ර කරන්න.
- කාමර උෂ්ණත්වයට නිවෙන්න හැර සියුම් රෙද්දකින් පෙරන්න. (මෙම මිශ්‍රණය යොදා පිටි ඇතිම)
- පාන් පිටි, උදු පිටි හොඳින් මිශ්‍රකර හලාගන්න.
- පිටි වලට සාදාගත් ද්‍රාවණය දමා මිශ්‍රකර ගල්තලාව මත කෙටීම, මෝලිය සැදීම
- මෝලිය හොඳින් මෘදු කරන්න.
- අතේ පොල්තෙල් තවරා දිග රොල් තනා ගන්න. එම රොල් අඟල් 1/2 ඝනකමට එක ප්‍රමාණයේ කැලි කපා ගන්න. එම කැබලි කුඩා රොටි තැනීම. හාල්පිටි තවරා ගනිමින් ඉත්පසු පපඩම් සාදා පවහේ වේලා ගන්න.

◦ පොලි ප්‍රොපලින් බැග්වල අසුරා පැකට් පැත්තකින් පමණක් සිල් කරන්න.

ක්‍රීම් ටාටා ග්‍රෑම් 02  
ජලය මි.ලී. 200

බුන්දි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

උණු පිටි ග්‍රෑම් 25

පාන්පිටි ග්‍රෑම් 200

සීනි ග්‍රෑම් 02

යිස්ට් ග්‍රෑම් 02

ලුණු, ජලය මි.ලී. 280

බැඳීමට තෙල්, වර්ණක, සුවඳ, කාරක

පැණි ද්‍රාවණය සඳහා :

සීනි ග්‍රෑම් 500

දියර ග්ලූකෝස් ග්‍රෑම් 100

- හිල් සහිත බුන්දි තැටියක දමා උණු තෙලට වත්කර හොඳින් බැඳගන්න.
- සීනි වතුර එකට දමා උණු කරන්න.
- සීනි දියරය උණුවන විට දියර ග්ලූකෝස් දමා උණු කරන්න. ක්‍රීම්ඔෆ් ටාටා දමා උණුකර බැඳගත් බුන්දි දමා භාජනයක අසුරා ගන්න.
- උණු පිටි පාන්පිටි එකට මිශ්‍රකර හොඳින් හලා ගන්න.
- යිස්ට්, සීනි ලුණු, වර්ණක ඉහත මිශ්‍රණයට දමා කලවම් කර ජලය දමා උකු මිශ්‍රණයක් සාදා ගන්න.

## වැල් කුකුළුල

එස්.කේ ජයවර්ධන

"සොම් කැට්ම්" නාපාන - ගුණිතපාන.

ලංකාවේ වැඩි වැඩි යමින් පවතින ඉතා දුර්ලභ පැරණි දේශීය අල විශේෂයක් පසුගියද මහනුවර විද්‍යාල පදික වෙළෙඳෙකු ළඟ තිබී මට දක්නට ලැබුණි. ඒ වැල් කුකුළුලයි. ඒවා අලෙවි කළ වෙළෙඳගෙන් හා එහි එළවළු ගනිමින් සිටි පුජාපිටිය ආයුර්වේද වෛද්‍යවරියකගෙන් මේ දුර්ලභ අල විශේෂය ගැන තොරතුරු ලබා ගතිමි. වැල් කුකුළුල වැල කටු සහිත අල වැලකි. අපුරුද්ද අහඳි අල ගලවා ගනියි. පත්‍ර ලොකුය. වැල් භාතාවාරිය වැල මෙන් මුළුමනින්ම කටු සහිතය. වැල මුල අල එකක් නොව අල කිපයක් වරෙයි. බොහෝ අලය රවුම් හැඩය හෝ ලංකා සිතියමේ හැඩය ගනියි. බෝකර ගැනීමේදී අලේ ඉහටිය කොටස හා කුඩා අල යොදා ගනියි. වැල මුල රවුම් හැඩයට හුරු අල ගණනාවක් පොකුරක් ලෙස වරෙයි. ඒවා එක් අලයක් කිලෝ 2-3 තරම විශාලව වැඩෙයි. එවැනි අල ගණනාවක් එක ළඟ තදවී වෙන වෙනම සැඳෙයි. මේ සියළු අල වේවැල් කුඩයකින් එකක් තරම එකවර හෝ වෙන වෙනම ගලවා ගත හැක. අල ඉතා පෝෂ්‍යදායකය. පැණි රසට හුරුය. එළවළුවක් ලෙස හෝ තම්බා කෑමට ගත හැක.

වැල මුල එරෙන අල සමූහය සියල්ල වසාගෙන අලය රාශිය වටා වැලේ මුල සිට බිම දක්වා දිග කටු ගොන්නක් බිමට ඇඳෙයි. වැලේ මුලින් බිමට ඇඳෙන මේ කටු සමූහයෙන් සියලුම අල පොකුරක් ලෙස හොඳින් ආරක්ෂා වෙයි. ඒ කටු ඉතා තියුණුය. එමෙන්ම ඉතා දිගය. පතොක් කටු වැනිය. අල ගැලවීමට පෙර අල වටා ආරක්ෂක පවුරක් ලෙස ඇති තියුණු කටු සමූහය කපා ඉවත් කළ යුතුය. සොර සතුරන් ගෙන් හා උරන් වැනි සතුන් ගෙන් අල ආරක්ෂා වීමට මේ කටු සමූහය උදව් වෙයි. කටු සියල්ල කපා අල එකවර හෝ කිහිපවරක් වෙන වෙනම ගලවා ගත හැක. වැලේ අල අපුරු හැඩයට රවුම් ලෙස ඉබේ ඔප මට්ටම් වී ඇත.