



කාටවත් අගය නැති

# මැරෝ

## වලින් නව නිෂ්පාදන

යුග්ම විජිත සමයේදී ඉංග්‍රීසි ජාතිකයින් විසින් මෙරටට ගෙනා බොහෝ දේවල් අදටත් පවතින අතර නුවරඑළියේ ගොවීන්ගේ වගා ක්ෂේත්‍රයන් ආශ්‍රිතව දක්නට ලැබෙන මැරෝ නම් බෝගය ද එවැන්නක් බවට සාධක පවතී. මෙම බෝගය දැනට ද කිසිදු වගා කිරීමක් සංවර්ධනය කිරීමක් හෝ නඩත්තුවකින් තොරව ද ස්වාභාවිකව විශාල අස්වැන්නක් ලබා දෙන බව දක්නට ලැබේ. නමුත් එම ප්‍රදේශ වලදී මෙය එළවළුවක් ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනුණ ද ඉන් ඔබ්බට ගිය නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියක් නොමැත. අනෙක් බෝග හා සමානව මැරෝ මගින් ද අපේ රටට අවශ්‍ය නිෂ්පාදන කිහිපයක් ලබා දිය හැකි බව මගේ විශ්වාසයයි. මැරෝ, එළවළුවක් ලෙස ද පලතුරක් ලෙස ද අපහට යොදා ගැනීමට හැකි වීම මෙම බෝගයේ දක්නට ලැබුණු විශේෂත්වයක් වේ. බීම නිෂ්පාදනය, ජෛව නිෂ්පාදනය, රස කළ පලතුරු කැබලි ලෙස, රසකැවිලි ලෙස දෝසි හා ටෝෆි නිෂ්පාදනය ඉන් කීපයක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

මැරෝ බෝගය (Marrow) Cucurbitacea කුලයට අයත් වන අතර, උද්භිද විද්‍යාත්මකව *Cucurbitacea Steroids* ලෙස හඳුන්වයි. මෙම කුලයේ අනෙකුත් බෝග මෙන්ම පොළව මත වැවෙන වැලක රූපීය ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරයි. වර්තමානයේදී මෙම බෝගය නුවරඑළිය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබෙන අතර, මෙය සෞම්‍ය දේශගුණ කලාපයට අයත් රටවල සාර්ථකව වගාකළ හැකිය.

දේශීය බේකරි නිෂ්පාදනවලට ද පුඩින්, යෝගට් වැනි කර්මාන්තවලට ද මැරෝ යොදාගත හැකි බව කරන ලද අත්හදා බැලීම් වලින් සොයාගෙන ඇත. තවද මැරෝ උපයෝගී කර ගැනීමේදී අගය එකතු කළ නිෂ්පාදන රාශියක් සිදු කළ හැකි බව පෙනීයයි. ඒ අතර විජලිත පලතුරු කැබලි සහ ජෛව ප්‍රධාන වේ.

## පෝෂණීය වටිනාකම

ප්‍රධාන වශයෙන්ම ශක්තිජනක ආහාරයක් ලෙස මෙන්ම ෆෝලේට්, පොටෑසියම් හා ජිරෝ විටමින් අඩංගු වේ.

මෙම බෝගය ආශ්‍රයෙන් වැඩි දියුණු කළ ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමේදී තරමක අමිහිරි රසයක් ඇතිවීම සිදුවන අතර, එය මෙම කුලයේ බෝගවල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයක් ලෙස සැලකිය හැකිය. කෙසේ වුවද ආහාර නිෂ්පාදන මූලධර්ම භාවිතා කරමින් මෙම තත්ත්වය වළක්වා ගනිමින්, විවිධ නිෂ්පාදන සිදුකළ හැකි වීම මෙහි විශේෂත්වයකි.



## මැරෝ ජෛමි

මැරෝ ගෙඩියේ පොත්ත හා මදය ඉවත් කර කුඩා කොටස්වලට කපා ගන්න. කපා ගත් කැබලි බිලෙන්ඩරයක ආධාරයෙන් අඹරා ගන්න. අඹරාගත් පල්පය, ජෛමි සෑදීම සඳහා යොදා ගත හැකිය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- » මැරෝ පල්පය කිලෝග්‍රෑම් 01
- » සීනි කිලෝ ග්‍රෑම් 0.75 - 01
- » සිට්‍රික් අම්ලය ග්‍රෑම් 05 - 10
- » පෙක්ටින් ග්‍රෑම් 6 - 8

ක්‍රමය :

- » සාදාගත් මැරෝ පල්පයට සීනි, සිට්‍රික් අම්ලය එක් කොට රත් කරන්න.
- » පසුව කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය එක් කරන්න.
- » පදමට පැමිණි පසු ජවානුහරණය කළ බෝතල් වලට පුරවන්න.
- » මුඛ වසා සිල් කරන්න.
- » සිසිල් වියළි ස්ථානයක තබන්න.

## මැරෝ ද්‍රෝසි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- » මැරෝ කිලෝග්‍රෑම් 01
- » සීනි කිලෝග්‍රෑම් 02
- » ලොකු කැට සීනි ග්‍රෑම් 200 (කැවරීමට)
- » වැනිලා ස්වල්පයක්

ක්‍රමය :

- » මැරෝ ගෙඩියේ පිට පොත්ත ඉවත් කර ගැරුප්පුවකින් ඇත මැරෝ ගෙඩිය ගැරුප්පු කරන්න.

- » පසුව මැරෝ ගෙඩිය තීරු වලට කපා මදය ස්වල්පයක් ඉවත් කර අඟලක පමණ විශාල කැට ලෙස කැලි කපන්න.
- » එම කැබලි කැමට ගන්නා හුණු ග්‍රෑම් 20 ක් ජලය ලීටර 1 ක මිශ්‍ර කර එහි ගිල්වා විනාඩි 20 ක් තබන්න.
- » පසුව එම කැබලි පිටතට ගෙන ඇල් ජලයෙන් 5 - 6 වතාවක් සෝදන්න.
- » ජලය කෝප්පය ලොකු බඳුනකට දමා ලිප තබා උතුරන විට මැරෝ කැබලි එක් කරන්න.
- » කැබලි තැම්බෙන විට සීනි ග්‍රෑම් 500 ක් දමා කළවම් කරන්න. සීනි මැරෝ කැබලි උරා ගත් විට නැවත සීනි කොටසක් එක් කරන්න.
- » සීනි අඩුවන විට ඉතිරි සීනි කොටස එක් කරන්න.
- » අනතුරුව වැනිලා එක් කරන්න. මේ අනතුරු අඩිය ඇල්ලීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- » අවසානයට උකු පැණිය (විනිවිද පෙනෙන විට) මැරෝ කැබලි බේරා ලොකු කැට සීනි වල තවරන්න.

**මැරෝ වියළාගත් පලතුරක් ලෙස**

වියළාගත් මැරෝ, අතුරුපස වර්ග රස කිරීමටත්, පලතුරක් ලෙස පරිභෝජනය කිරීමටත් හැකිවේ. මෙහිදී පහත සඳහන් පියවරයන් අනුගමනය කිරීම තුළින් රසයෙන් පිරි මැරෝ නිෂ්පාදනයන් සකසා ගැනීමට හැකිවේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- » මැරෝ කිලෝග්‍රෑම් 01
- » සීනි ග්‍රෑම් 550
- » ජලය මිලිලීටර් 450

ක්‍රමය :

- » මැරෝ ගෙඩියේ පොතු හා මදය ඉවත් කරන්න.
- » අඟල් 2 - 3 පමණ වූ කැලි වලට කපන්න.
- » එම කැබලි ගැරුප්පුවකින් ඇන සිදුරු කරන්න.
- » මෙම කැබලි 1% ක් පමණ වන හුණු ද්‍රාවණයක ගිල්වා පැය 2 - 3 ක් පමණ තබන්න.
- » පැය 2 - 3 ක් ගිය පසු පිරිසිදු ජලයෙන් කිහිපවරක් සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න.
- » ඉන්පසුව සීනි මිශ්‍රණය සාදා ගන්න. සීනි ග්‍රෑම් 550 හා ජලය මිලිලීටර් 450 ගෙන හොඳින් මිශ්‍රකර ලිප තබා උතුරන්න.
- » මෙම ද්‍රාවණය පෙරා ගන්න.
- » මැරෝ කැලි මතට සීනි ද්‍රාවණය දමන්න.
- » විනාඩි 05 ක් පමණ රත් කරන්න. මෙම මිශ්‍රණය රැයක් තබන්න. (පැය 12)
- » පැය 12 අවසානයේදී මැරෝ කැබලි හතරැස් ආකාරයට කුඩා කැබලි වලට කපන්න.
- » පසුව රෙදි කඩකට මෙම කැබලි ගෙන ක්ෂණිකව ජලයේ බහා තෙත මාත්තු කර පවනේ වේලා ගන්න.
- » වියළා ගත් මැරෝ කැබලි සුදුසු අසුරණ වල අසුරා ගන්න.

මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ගන්නෝරුව, ආහාර පර්යේෂණ ආයතනය ඇමතිමෙන් ලබාගත හැකිය. දුරකථන අංකය 081 2388246.

**මැරෝ වලින් විවිධ නිෂ්පාදන කරන අයුරු ඔබ වෙත ගෙන ආවේ,  
ඩබ්. ආර්. ඩී. එම්. ඒ. කේ. වික්‍රමසිංහ  
කෘෂිකර්ම උපදේශිකා  
ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය, ගන්නෝරුව**