

# නිවසේදීම සාදා ගත හැකි ළදරු ආහාරයක්

අනුරාධපුර සහල් සැකසුම් පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ

ස්වර්ණශීඛා හිලකරන්ත විසිනි.

මාස හතර ගතවෙත්ම ළදරුවන්ට මවු කිරි වලට අමතරව අර්ධ ඝන ආහාර ලබාදිය යුතුය. එළවළු හා පලතුරු වලට අමතරව කල් තබා ගත හැකි අර්ධ ඝන ආහාරයක් සකසා තබා ගැනීම මව්වරුන්ට පහසුවකි. මෙසේ සකස් කරන ආහාරයේ පිෂ්ඨ කොටස සැපයීම සඳහා සහල්, බඩඉරිඟු හෝ සෝගම් පිටි භාවිතා කළ හැකිය. ප්‍රෝටීන් සැපයීම සඳහා මුං ඇට හෝ කවිපි භාවිතා කළ හැකිය. මේදය කොටස තල හෝ රට කපු මගින් සපයා ගත හැකිය.

මුං ඇට පැළ කර වියළා ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය 28% පමණ දක්වා වැඩි කර ගත හැකිය. ඒ සඳහා අළුත් මුං ඇට රැයක් පමණ වතුරේ පොගවා වතුර ඉවත් කොට තෙත රෙදි කඩක මුරුලට ඔතා දිනක් පමණ උණුසුම රැඳෙන පරිදි වසා තබන්න. පැළ වූ මුං සෝදා පොතු ඉවත් කළ යුතුය. ඉන්පසු ඒවා අවිච්චි වියළා යන්තමට කබලේ බැද පිටිකර ගත හැකිය.

ළදරු ආහාර වල පිණිස පහසු කරවීම සඳහා සෑම බීජ වර්ගයකම පොතු ඉවත් කළ යුතුය. බීජ වල ඇති දිලීර වලින් සිදුවන ආසාදන වැලැක්වීම සඳහා දිලීර හානි නොමැති පිරිසිදු වියළි බීජ තෝරා ගත යුතුය. බීජ වර්ග පිටි කළ පසු යන්තමට කබලේ බැද ගත යුතුය. අනතුරුව සහල්, බඩ ඉරිඟු හෝ සෝගම් පිටි ග්‍රෑම් 60 ක්, පැළ කරන ලද මුං පිටි ග්‍රෑම් 25 ක් සහ ශුද්ධ කරන ලද තල වලින් සාදා ගත් පිටි ග්‍රෑම් 15 ක් යන අනුපාතයට මිශ්‍ර කළ යුතුය. මෙසේ සාදා ගන්නා ලද මිශ්‍රණය මගින් ප්‍රෝටීන් 15-16 % අතර ප්‍රමාණයක් ලැබේ. ශක්තිය ලැබේ. සුළං නොවදින ලෙස ටින් එකක අසුරා තබා සති 4 ක පමණ කාලයක් භාවිතා කළ හැකි වේ.

මෙම ආහාරයෙන් ග්‍රෑම් 50 ක් දිනකට ලබා දීමෙන් කිරි වරණ දරුවා ගේ දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවයෙන් 60% ක් ද ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 25% ක් ද සපුරා ගත හැකිවේ. දරුවාට කෑමට දෙන අවස්ථාවේ දී මිශ්‍රණය උණු වතුරෙන් හෝ උණු වතුරෙන් දිය කරන ලද කිරි පිටි වලින් අනා අවශ්‍ය නම් සීනි හා ලුණු එකතු කොට තලපයක් ලෙස සාදා දිය හැකි වේ. ඉහත සඳහන් මිශ්‍රණය උණුසුම් පලයෙන් ඉදි ආප්ප පිටි මිශ්‍රණයේ පදමට අනා ඉදි ආප්ප රැල් ලෙස මිරිකා හෝ

බිස්කට් ලෙස සකසා රොට් තැටියක් මගින් සෙ.ග්‍රේ. අංශක 60 ක් පමණ වනතුරු දෙපැත්ත වියළා සුළං නොවදින සේ භාජනයක අසුරා කල් තබා ගත හැකිය. එම උෂ්ණත්වය යටතේ විදුලි උදුනක වුවද වියළා ගත හැකි වේ.

## ළදරු ආහාරය බිස්කට් ලෙස සකසා ගැනීම

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

පැළ කර පිටි කරන ලද මුං	ග්‍රෑම් 60
බඩඉරිඟු හෝ සෝගම් හෝ සහල් පිටි	ග්‍රෑම් 120
පාන් පිටි	ග්‍රෑම් 120
සීනි	ග්‍රෑම් 125
මාගරන්	ග්‍රෑම් 75
බිත්තර	1 හෝ 2 ක්
වතුර ස්වල්පයක් දමා සකස් කරගත් කිරිපිටි මේස	හැඳි 1
බේකින් පවුඩර් හේ	හැඳි 1

මුං පිටි හා බඩ ඉරිඟු හෝ සෝගම් හෝ සහල් පිටි වෙත වෙන්ම බැද ගන්න. සීනි සහ මාගරන් දෙක එකට මිශ්‍ර කොට සීනි හොඳින් දිය වන තුරු ගසා පසකින් තබන්න. මුං පිටි, පාන් පිටි හා ඉතිරි ධාන්‍ය පිටි වර්ගය යන තුනම එකට කලවම් කොට එම මිශ්‍රණයට බේකිං පවුඩර් එකතු කරන්න. එය පෙන්නරයකින් හලා ඉහත මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න. එයට සාදාගත් කිරි පිටි ද්‍රාවණය එකතු කොට තලපයක් ලෙස සාදා ගන්න. එම තලපය පිරිසිදු ලැල්ලක් මත තබා (අවශ්‍ය නම් ලැල්ල මත ඝන පොලිතින් කැබැල්ලක් එල්ලන්න) ලොකු බෝතල් මුඛයක් වැනි දෙයක් භාවිතා කොට රවුම් බිස්කට් හැඩයට කපා ගන්න. මෙසේ සාදාගත් බිස්කට් 30 වන පිටුවේ රූපයෙන් දක්වා ඇති ආකාරයට වැලි උදුනක් සාදා විනාඩි 15 ක පමණ කාලයකදී පුළුස්සා ගන්න. විදුලි උදුනක් තිබේ නම් එය තුළට දමා 140°C උෂ්ණත්වය යටතේ විනාඩි 10 ක් පුළුස්සා ගන්න. මෙලෙස ළදරු බිස්කට් සැකසීම ස්වයං රැකියාවක් ලෙසද කළ හැකි වේ. ඉහත මිශ්‍රණයෙන් බිස්කට් 80 ක් පමණ සාදා ගත හැකි වන අතර අමු ද්‍රව්‍ය මිල දී ගැනීම සඳහා රු. 30/- - 40/- ක් පමණ වැය වේ.