

# මුං ඇට

පේරාදෙණියේ, කාන්තා ගොවිපල් අංශයේ කෘෂිකම් උපදේශිකා  
මානෙල් තෙන්නකෝන්

ආහාරයක් වශයෙන් මුං ඇටවල පෝෂණමය වටිනාකම අතිමහත්ය. ඒ පිළිබඳ විමසා බැලී මේදී අප ගන්නා අනිකුත් ආහාර සමඟ මුං ඇට සංසන්දනය කිරීමෙන් පෝෂණමය වටිනාකමේ අගය කැපී පෙනෙයි. මුං ඇට වර්ධක ආහාර කාණ්ඩයට අයත් වන අතර, ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර කාණ්ඩයටද ඇතුළත් කළ හැකි දේශීය ආහාර බෝගයකි. මුං ඇට ධාන්‍ය වර්ගයන් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණ තත්ව බොහෝ දුරට මග හරවා ගැනීමට හැකිවනවා ඇත.

අප ගන්නා ආහාර වලින් කැලරි උපරිම වශයෙන් ලබා ගන්නේ බත් මගින්ය. හාල් ග්‍රෑ. 100 ක අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය කැලරි 346 ක් වන අතර මුං ඇට ග්‍රෑ. 100 ක අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය කැලරි 334 ක් වේ. (වගු අංක: 1) මේ අනුව මෙම ආහාර කාණ්ඩ දෙකේ අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය එතරම් වෙනසක් නොමැති බව පැහැදිලිය.

වගු අංක: 1

ආහාර වර්ගය	ආහාර ග්‍රෑ. 100 ක අඩංගු කැලරි
මුං ඇට	334
හාල්	346
බඩ ඉරිඟු	363
කුරක්කන්	328
සෝගම්	349

එමෙන්ම ධාන්‍යවල මෙන් තුන් ගුණයකින් පමණ වැඩි ප්‍රමාණයක් මුං ඇටවල ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ. එය බිත්තර, මාළු සහ අනෙකුත් මුහුදුමය ආහාරවලට වඩා වැඩිය. (වගු අංක: 2)

වගු අංක: 2

ආහාර වර්ගය	ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය
මුං ඇට	24.0
හාල්	7.5
බඩඉරිඟු	10.0
කුරක්කන්	7.3
මාළු	18.0
බිත්තර	18.0

මුං ඇට අල බෝග සමඟ සැසඳීමේදී කැලරි හා වර්ධන ප්‍රෝටීන් අතර කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇත, (වගු අංක: 3)

වගු අංක: 3

ආහාර වර්ගය	ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්
මුං ඇට	334	24.0
මයියොක්කා	157	0.7
බතල	120	1.2
අර්තාපල්	97	1.6

මුං ඇටවල අඩංගු කැල්සියම්, යකඩ වැනි ඛනිජ වර්ග හා බී කාණ්ඩයේ විටමින් වර්ග යහල් හා බඩ ඉරිඟුවලට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකින් අඩංගු වේ. (වගු අංක: 4)

වගු අංක: 4

ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු ජෛෂ්‍ය පදාර්ථ

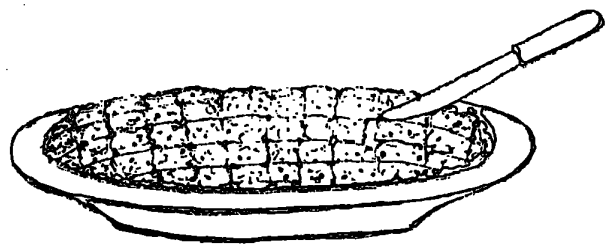
ආහාර වර්ගය	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	තයමින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්	රයිබෝෆ්ලේවින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්
මුං ඇට	124	7.3	470	270
හාල්	10	3.2	210	160
බඩඉරිඟු	12	2.5	300	130

එපමණක් නොව මුල් ඇද්දවූ මුං ඇටවල අඩංගු විටමින් 'සී' ප්‍රමාණය ඉහළය. මුං ඇට වියළි තත්වයේ පවතින විට ග්‍රෑ. 100 ක සාමාන්‍ය වශයෙන් විටමින් 'සී' මිලි ග්‍රෑම් 10 ක් පමණ වන අතර, මුල් ඇද්දවූ විට එම විටමින් 'සී' ප්‍රමාණය මිලි ග්‍රෑම් 52 ක් දක්වා ඉහළ යයි.

මුං අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල බහුල ආහාරයකි. මුං ඇටවල ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ලයන් වන ලයිසීන් සහ ට්‍රිටෝ-ෆේන් වැඩි ප්‍රමාණයකින් අන්තර්ගත වන අතර සල්ෆර් අඩංගු ඇමැයිනෝ අම්ල වන මෙතිමිනින් සහ සිස්ටීන් අඩුවෙන් ඇත. ප්‍රෝටීනයක ඇමැයිනෝ අම්ල අඩු සංඛ්‍යාවක් අඩංගු වූ විට ඒවා ශරීර වර්ධනයට හා ශරීරයේ පටකවල පැවැත්මට සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රයෝජන නොවේ. ආහාර ප්‍රෝටීන්වල ඇමැයිනෝ අම්ල වැඩි ගණනක් අඩංගු නම් එම ආහාර ඇමැයිනෝ අම්ල උපානතාවයන් මග හරවා ගෙන උසස් පෝෂණ ගුණයන් ලබාදෙයි. බත් සමඟ මුං ආහාරයට ගැනීමෙන් මුංවල ඇති සල්ෆර් අඩංගු ඇමැයිනෝ අම්ල උපානතාවය මග හැරී යයි. එසේ වීමට හේතුව, බත්වල සල්ෆර් අඩංගු ඇමැයිනෝ අම්ල පොහොසත් බැවිනි. සහල් සහ මුං ඇට 7:3 අනුපාතයට ආහාරයට ගැනීමෙන් උසස් තත්වයේ ප්‍රෝටීන නිපැයේ. ඊට හේතුව සහල්වල ලයිසීන්

උපානතාවය හා මුංවල සල්ෆර් අඩංගු ඇමැයිනෝ අම්ල උපානතාවය සමනය වන බැවිනි. මෙම අනුපාතයට අනුව මුං බත්, මුං ඇට කිරිබත් ආදී ආහාර පිළියෙල කරගත හැකිවේ. බත් සහ මුං මිශ්‍රණය ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිරයේ නිපදවන සීනි ප්‍රමාණය අඩුවෙයි. එම නිසා රුධිරයේ සීනි වැඩිවීමෙන් ඇතිවන දියවැඩියා රෝගය බොහෝ දුරට වළක්වා ගත හැක. මුං ඇට පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් නිසා ළදරු ආහාර යඳහාද යොදා ගත හැකිවේ. මුං ඇට පොතුහැර, පියළි ගෝ පිටි වශයෙන් ළදරු කැමට අඩංගු කළ හැක. වයස මාස 3 ගතවූ ළදරුවාට පිළියෙල කරන කැඳ දියරයට බත් සමඟ මුං පියළි එකතු කිරීමෙන් රස මෙන්ම ගුණද වැඩිවේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පවුල් අතර උදැසන ආහාර වෙල සඳහා මුං ඇට තම්බා හෝ සහල් සමඟ මිශ්‍රකොට පිසීමද - මුං කිරිබත්ද ජනප්‍රිය වේ. මුං පිටිකර සාදා ගන්නා රසවත් කැම වර්ග උත්සව කාලවලදී බෙහෙවින් දක්නට ලැබේ.



මුං කිරිබත්

කහු කපුන (පැලූ) මුං ඇට ඉතා උසස් පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාරයක් ලෙස සකසා ගැනීම සඳහා එය සලාදයක් ලෙස පිළියෙල කළ යුතුය. මෙමගින් විටමින් 'සී' වැඩි ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලැබේ.

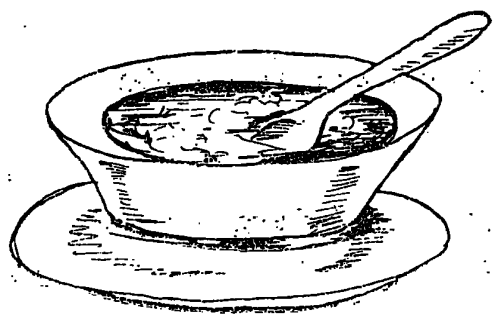
මුං මෙන්ම වෙනත් පියළි බෝග වර්ෂ ආහාරයට ගැනීමට පෙර පැය 24 සිට 48 දක්වා කාලයක් ජලයේ පොභවා තැබීමෙන්;

- විටමින් 'බී' සහ 'සී' සාන්ද්‍රණය වැඩිවේ.
- ජීර්ණයට අපහසු ද්‍රව්‍ය පිසීමේදී පහසුවෙන් ඉවත් වේ.
- පිටපෝෂක ඉවත් කිරීමට පහසුවේ.
- තැම්බීමට ගතවන කාලය කෙටිවේ.

පෝෂණ ගුණයෙන් අනූනවූ, මුං ඇට වලින් සාදා ගත හැකි වට්ටෝරු 2 ක් මෙසේය.

**(1) ලදරු ආහාරයක්**

මුං පිටි හා සහල් මිශ්‍ර කලපය: මාස 4 සිට වුවද ලදරුවන්ට සුළු ප්‍රමාණයන්ගෙන් මෙම ආහාරය දීම ආරම්භ කළ හැකිවේ.



මුං පිටි හා සහල් මිශ්‍ර කලපය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- මුං ඇට පිටි (කැපු මෙස හැඳි) 2 (මිටසි)
- සහල්පිටි (කැපු මෙස හැඳි) 2 (මිටසි)
- ලබාගත හැකි නම් කිරිපිටි හෝ
- හාල් මැස්සන් කුඩු (කැපු මෙස හැඳි) 1
- අවශ්‍ය නම් සීනි (කැපු මෙස හැඳි) 1
- චතුර කෝප්ප 2
- ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය:-

සියළුම ද්‍රව්‍ය මිශ්‍රකර දියකර මද ගින්නේ විනාඩි 15 දක්වා කාලයක් තලපයක් වන තෙක් පිස මාස 4 ටේ දරුවාට උකු කැඳ ප්‍රමාණයට ද, මාස 6 වන විට තලපයක් සේද මදක් නිවා, ලදරුවාට ආහාරයට දෙන්න. ඊට පසු පොඬිකර ගත් පැපොල් හෝ කෙසෙල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දෙන්න. මාස 6 දරුවාට සිහින්ව ලියාගත් පලු වර්ගයක් (ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න) කැපු මෙස හැන්දක් ප්‍රමාණය මිශ්‍රණයට එක්කර පිස ගන්න. ආහාර ප්‍රථම වතාවට දෙන විට තේ හැඳි 1/2 සිට 1 දක්වා දී, දිනපතා ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න.

සැලකිය යුතුයි:-

මුං ඇට කබලේ බැඳ පියළි කර පොතු පොලා හැර පිටි කර හලා ගැනීමෙන් මුං ඇට පිටි සාදා ගත හැකිවේ. විසළි කාලගුණයක් ඇති විටක මුං ඇට විනාඩි 30 ක් තම්බා සෝද හොඳින් වෙලා පිටි සාදා ගැනීමද කළ හැකිවේ.

හාල් මැස්සන් සෝදා කබලේ මදක් බැඳ කොටා හලා ගැනීමෙන් හාල් මැස්සන් කුඩු සාදා ගන්න. හාල් පිටි ඉදි ආප්ප වලට මෙන් හෝ අග්ගලා වලට මෙන් සාදා ගන්න.

කුඩුකර ගත් ද්‍රව්‍ය හුළං නොවදින බඳුන් තුළ මසක් පමණ තරක් නොවී තබා ගැනීමට හැකිවේ.

**1:1 මුං ඇට මස් ව්‍යාංජනය :**

නිර්මාණ බොජුනක් සඳහා මස් වෙනුවට ගැලපේ :

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-

- මුං පරිප්පු කෝප්ප (මුං පියළි) 1
- හීනියට කපාගත් රතුඑළු ගෙඩි 2-3
- හීනියට කපාගත් අමු මිරිස් කරල් 2
- හීනියට කපාගත් කරපිටා ඉති 1-2
- කහ සවල්පයයි
- අවශ්‍ය පමණ ලුණු, බැඳීමට හෙල්

**සාදන ක්‍රමය:-**

1. මුං පරිප්පු ගරා සෝද පැය 06-08 පමණ කාලයක් පොහවන්න. වතුර පෙරා හැර සියුම් වන අයුරු ඇඹරුම් ගලක අඹරා ගන්න (පියලි හොඳින් පෙහි ඇති නිසා ඇඹරීමට ඉතා පහසුය.)
2. අඹරාගත් මුං වලට තෙල් හැර ඉතිරි ද්‍රව්‍ය එක්කර මිශ්‍රකර පිරිසිදු රෙදි කඩක් මත රොටියක් මෙන් වඩා වන්ඩුවේ හෝ ස්ටීමරයේ විනාඩි 15 ක් පමණ තම්බා ගන්න.
3. තැම්බුනායින් පසු ½" හෝ ¾" කැට කපා ගෙන ගැඹුරු තෙලේ යන්තම් රන්වන් පැහැය වන තෙක් බැඳ බත් සමඟ ආහාරයට ගන්න. මේ බැඳගත් කැබලි වලින් මස් ව්‍යාංජනයට සමාන ව්‍යාංජනයක් පහත සඳහන් අයුරු සාදා ගත හැකි වේ.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-**

බැඳගත් මුං වලින් සාදාගත් කැට  
 පොල් තෙල් හෝ හැඳි 2-3  
 හීනියට කපාගත් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තක්කාලි  
 ගෙඩි 1 ක්  
 හීනියට කපාගත් රතුඑණු ගෙඩි 2-3  
 තුනපහ කුඩු කැපු හේ හැඳි 1, මිරිස් කුඩු  
 පුරවා හේ හැඳි 1  
 අවශ්‍ය ප්‍රමාණ දුණු, කහ සවල්පයක්, රම්පේ  
 කැල්ලක්, අබ හේ හැඳි ½, සේර කැල්ලක්,  
 කරපිංවා ඉත්තක්, උළුහල් ඇට සවල්පයක්  
 උතුරන වතුර කෝප්ප ½ ක් හෝ 1 ක්  
 කැමති නම් මිටිකිරි කෝප්ප ½

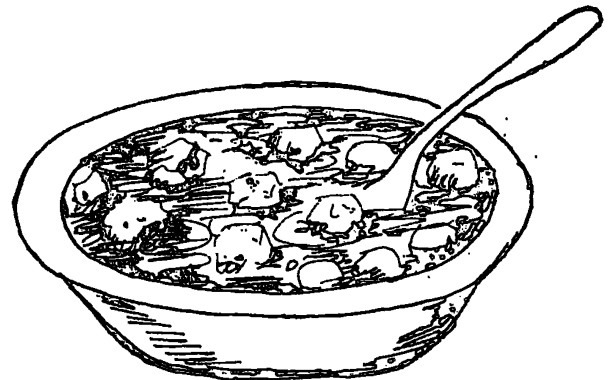
**සාදන ක්‍රමය:-**

තෙල් ලිප තබා රත් වූ විට ඊට රම්පේ, අබ උළුහල්, කරපිංවා, සේර, රතුඑණු හා හීනියට කපාගත් තක්කාලි එක්කර තෙම්පරාදු කර ගන්න.

තෙම්පරාදු කරගත් තක්කාලි එැණු මිශ්‍රණයට කහ, මිරිස්, තුනපහ කුඩු මිශ්‍ර කරන්න.

සුළු වේලාවකින් උතුරන වතුර එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

මිශ්‍රණය උතුරන විට බැඳගත් මුං කැට එක්කර මද ගින්නේ විනාඩි 10-15 පිසින්න. කැමති නම් ලිපෙන් බැමට විනාඩි 5 ක් පමණ තිබියදී මිටිකිරි එක් කරන්න.



මුං ඇට මස් ව්‍යාංජනය

**(2) මුං ඇට සලාදය සාදන ක්‍රමය**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:-**

පොතු ඉවත් කර ගත් කනු කැපු මුං ඇට  
 කෝප්ප 2-3  
 ලබා ගත හැකි නම් කුඩා කැබලි වලට  
 කපාගත් ඉඳුනු තක්කාලි 2-3  
 හීනියට ලියා ගත් රතුඑණු හෝ  
 රට එැණු 3-4  
 හීනියට ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල් 2-3  
 හීනියට කපා ගත් සුදු එැණු බිත් 1  
 ගම්මිරිස් කුඩු සවල්පයක්  
 අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් දුණු කුඩු  
 දෙහි යුෂ සවල්පයක්



මුං ඇට සලාදය

**භාදන ක්‍රමය:-**

කනු කැපුණු මුං ඇට හැරුණු විට අනෙක් සියලු දේ මිශ්‍ර කරන්න. තක්කාලි කැබලි පොඩි නොවන අසුරු මෙය කරන්න.

මේ සයට යැවීමට හෝ ආහාරයට ගැනීමට සුළු වේලාවකට පෙර මුල් ඇද්ද වූ මුං ඇට මුල් නොකැඩෙන සේ මිශ්‍ර කරන්න. මෙය ඉතා රසවත් උසස් පෝෂණයක් ඇති ආහාරයකි.

**කනු කැපීම කර ගන්නා ක්‍රමය:-**

අළුත් මුං ඇට ගරා පිරිසිදු කර පැය 8-12 ක් පමණ කාලයක් ජලයේ පොහවා ගන්න. (රාත්‍රියක්) පසු දින වතුර පෙරා හැර සෝදා එම භාජනයේම හොඳින් වසා අඳුරු තැනක තබන්න. පසුදින මේවායේ මුල් ඇදී තිබෙනු පෙනේ. පසුව වතුර ඉසිමින් බුරුල් වූනු පොතු ඉවත් කොට-මුල් ඇඳුණු බිජු සලාදය සඳහා ගන්න.

# දිසාබර පාසක හිඟවතුන්. . . . .

පහත සඳහන් රජයේ ස්ථාන වලින් ගොවිකම් සඟරාව මිලදී ගත හැක.

## බස්නාහිර පළාත

- බීජ වෙළඳසැල  
කිරි මණ්ඩලපාර, නාරාහේන්පිට

## මධ්‍යම පළාත

- කෘෂිකම් ප්‍රකාශන අංශය  
ගන්තොරුව, පේරාදෙණිය
- බීජ වෙළඳසැල  
ගන්තොරුව, පේරාදෙණිය
- රජයේ ගොවිපල  
කුණ්ඩසාලේ
- බීජ අර්තාපල් ගොවිපල  
සීතාඵලිය, නුවරඑළිය
- දිස්ත්‍රික් කෘෂිකම් පුහුණු මධ්‍යස්ථානය  
ගල්පාලම, නුවරඑළිය
- ශ්‍රී ලංකා කෘෂිකම් විද්‍යාලය  
පැල්වෙහෙර, දඹුල්ල
- සහකාර කෘෂිකම් අධ්‍යක්ෂ (ව්‍යාප්ති)  
කාර්යාලය, මාතලේ

## ඌව පළාත

- සක නිෂ්පාදන ගොවිපල  
බොරැක්ද, වැලිමඩ

## දකුණු පළාත

- සේවා සංස්කරණ අභ්‍යාස ආයතනය  
අඟුණකොළපැලැස්ස.
- ශ්‍රී ලංකා කෘෂිකම් විද්‍යාලය  
අඟුණකොළපැලැස්ස
- දිස්ත්‍රික් කෘෂිකම් පුහුණු මධ්‍යස්ථානය  
වීරවිල

## සබරගමුව පළාත

- දිස්ත්‍රික් පුහුණු මධ්‍යස්ථානය  
කරපිංච, රත්නපුර

## උතුරුමැද පළාත

- රජයේ ගොවිපල  
හිඟුරක්ගොඩ
- ගොවිපල් යාන්ත්‍රික පුහුණු මධ්‍යස්ථානය  
පුලියන්කුලම, අනුරාධපුර
- සහකාර කෘෂිකම් අධ්‍යක්ෂ (බීජ)  
මහලලුස්පල්ලම