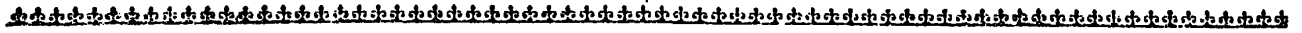


මට, ඔබට, අපට කොස් ඇට පිටි



ආර්ථිකයේ හොඳම පිලිවෙලක් ලෙස උද්භිද කාමයෙන් හඳුන්වන කොස් ගස මගේත්, ඔබේත්, අප සැමගේත් නිවෙස් බිමෙහි ඇති ආහාරමය මේන්ම දැව වටිනාකමකින් යුත් බෝගයක් ලෙස හඳුන්වාදීමක් පවා අනවශ්‍ය කරමට ජනප්‍රිය වූ ගසකි. තවද සමහර අවස්ථාවලදී බත්වලට පමණක් කොස් දෙවන වන අවස්ථා ගැමි සමාජයේ බොහෝ විට දැකිය හැක. එය එසේ වුවත් එහි ගුණාත්මක අගය සෙවීමට පවා අප උත්සුක නොවනුයේ අනෙකුත් වාණිජ හෝ මුදල් බෝග හා සසඳන විට අඩු පෝෂ්‍ය ගුණයක් පවතින බවට හඳුන්වා දී ඇති බැවිනි. එයද බොහෝ දුරට භක්ෂ වන්නා වූ නමුත් එය වැඩිදියුණු කරගත හැකි නව මං ඔස්සේ පියවර නැගිය හැක.

ගුණාත්මක අගය:-

ආහාරය සඳහා ගතහැකි කොටස් වලින් සමන්විත අමු කොස් ඇට ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු වන ආහාරමය වටිනාකම පහත පරිදිය.

● තෙතමනය	ග්‍රෑම් 60.9
● මාංශජනකධාතු	ග්‍රෑම් 4.3
● මිදිය	ග්‍රෑම් 0.4
● කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 32.6
● ශක්තිය	කි. කැලරි 151
● කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම් 35
● පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම් 126

● විටමින්:- කැරොටින් මයික්‍රො ග්‍රෑම්	25
තයැමින්	,, ,, 180
රයිබොප්ලේටින්	,, ,, 50
නියැසින් මිලි ග්‍රෑම්	0.5
විටමින් සී මිලි ග්‍රෑම්	17

ප්‍රභවය:-

මේ අනුව කොස් ඇට පිටි බවට පත්කර ගනිමින් හා ආහාරමය ගුණාත්මය වැඩි කිරීම හෝ හාල් පිටි සමග මිශ්‍රකර ගැනීමෙන් මෙම ජනප්‍රිය බෝගයෙන් නව ආරයේ ආහාර වර්ගවලට බැලීම හෝ නව පන්තියේ අතිරේක ආදායම් මාර්ග බිහි කර ගැනීම පිණිස යුහුසු එ විම කාලෝචිත වනු ඇත.

අවශ්‍යතාවය:-

ලෝක වෙළඳ පොලෙහි කිරිමු පිටි මිළ ඉහළ යාම හේතුවෙන් ජාතික වෙළඳ පොලට එහි ඇති බලපෑමක්, දේශීය සහල් මිලෙහි විමලා තාවයන් ගැන සැලකීමේදී "අර්ධ විකල්පයක්" ලෙස "කොස් ඇට පිටි" යොදා ගැනීමේ හැකියාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැකිය. විවිධ ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේදී සුලභව යොදා ගන්නා කිරිමු පිටි හා හාල් පිටි වෙනුවට විකල්ප ලෙස සෝයා පිටි, කුරක්කන් පිටි, උඳු පිටි යොදා ගත හැකි නමුත් එකී බෝගයන් බොහෝ දුරට වියලි කලාපයට සීමාවී ඇත. එනම්, උසස් නිෂ්පාදනයන් එම බෝගවලින් ලබාගත හැක්කේ වියලි කලාපීය පරිසරික තත්වයන් යටතේදීය.

නමුත් කොස් ගස වියළි කලාපයේත්, තෙත් කලාපයේත් එකසේ ප්‍රතිඵල ලබාදෙන ඵලවඵ, පළතුරු හා දැව වටිනාකමින් යුත් දීර්ඝකාලීන බෝගයකි. දැව අගය වැඩිවීමත් සමග මෑත අතීතයේ සිට කොස් ගස් කැපීම තුළින් දැව පරිභෝජනය හා එමගින් උපයාගත හැකි මූල්‍ය සම්පත ඉහළ ගොස් ඇත. එසේම නිවෙස් බිමේ හෝ වෙනත් වගාවන් සමග පවතින කොස් ගස් වලින් එදිනෙදා ගස්යට වැටීමෙන් අපතේ යන

ටී. ටී. රණසිංහ

කෘෂිකම් අධ්‍යක්ෂ - බස්නාහිර පළාත

කොස් ඇට ප්‍රමාණයද සැලකිය යුතු මට්ටමක පවතී. මෙම අපතේ යෑම අවම කරමින් වරකා මදුළු ලෙස අපනයන හැකියාතා වර්ධන කරමින් හා වැලි කොස් ඇටයේ ආහාර සංරක්ෂණය තුළින් නාස්කීය වළක්වා ගත හැකි නම් එයද අගනා මෙහෙයකි. නොඑසේ නම් අවම වශයෙන් කොස් පැල නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීමද අතිරේක ආදායම් ගෙන දෙන්නකි.

මෙහිදී අවධානය යොමු කරනුයේ එවැනි කිසිදු ප්‍රයෝජනයකට හසු නොවී ගස්යට වැටී අපතේ යන කොස් ඇට වලින් විවිධ ආහාර වර්ග හෝ රසකැවිලි නිෂ්පාදනයකට මග පෙන්වීමක් තුළින් අතිරේක ආදායම් මාර්ගයක් විවෘත කර දීමය. මෙම පණිවුඩය 1990 වසර තුළදී ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ කෘෂිකම් ව්‍යාප්ති අංශය විසින් බියගම, උරපොල, මහර, පහුණුගම වැනි ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයන්හි තරුණ හා වැඩිහිටි ගොවි ගෙවිලියන් වෙත ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදුනි. මේ යටතේ පැවැත්වූ ගොවි දැනුවත් කිරීම් ක්‍රම පෙන්වාදීම හා අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීම් තුළින් ලත් අත්දැකීම් මත ගැමි ගෙවිලියන් මෙන්ම නාගරික ශාඛණියන් ගේ ප්‍රතිචාරය ඉතාමත් ආකර්ෂණීය තත්වයක පැවතින.

ප්‍රයෝජනයට ගැනීම:-

හොඳින් පැසුන කොස් ගෙඩියකින් හෝ වැල/වරකා ගෙඩියකින් හෝ ඇට ලබා ගැනීම මූලික අවශ්‍යතාවයකි.

ගෙඩියෙන් ඇට වෙන්කර ගැනීමෙන් අනතුරුව පෝෂ්‍ය ඉවත්කොට, ඇට ලෙසින්ම හෝ කැබලි ලෙසින් සකස්කර හෝ අවටේ කබා වෙලා ගතහැක. කැබලි කොට වියළා ගැනීමට පෙළඹෙන්නේ නම් ඇල් දියේ දවා චතුර බේරා ගැනීමෙන් අනතුරුව අවටේ වියළා ගැනීම තුළින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බවට වූ අත්දැකීම් වාර්තා වේ. හැකියාවක් පවතින විටදී උදුන් යොදා ගැනීමක් කඩිනමින් වියළා ගත හැක.

දින 03 පමණ කාලයක් හොඳින් අවටේ වියළීමෙන් අනතුරුව මෝල් ගස හා වංගෙඩිය ආධාරයෙන් හෝ කෙටීමේ යන්ත්‍ර උපකාරයෙන් පිටි බවට පත්කර ගැනීම කළ හැකිය.

පෝෂ්‍ය ගුණය, රසය හා ආහාර සැකසුම ඉහළ තත්වයක පවත්වා ගැනීම සඳහා කොස් ඇට පිටි කොටසකට තිරිඟු හෝ හාල් පිටි කොටස් එකක් හෝ දෙකක් (1:1 හෝ 1:2) යන අනුපාතයට රිසි අයුරු මිශ්‍රකර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එසේ නොමැතිව තනිකර කොස් ඇට පිටි පමණක් යොදා ගැනීම තුළින් අරමුණු ඉටු නොවනු ඇත. එබැවින් මෙය අර්ධ විකල්පයක් ලෙස ප්‍රථම කොටම ඔබ වෙත හඳුන්වා දෙනු ලැබුයේ;

සාමාන්‍ය ආහාර සැකසුම් ක්‍රම අනුගමනය කරමින් මෙම කොස් ඇට පිටි මිශ්‍රණයෙන් නොයෙකුත් ආහාර වර්ග හා රස කැවිලි සාදාගත හැක.

ඒවා නම්:-

- කොස් ඇට පිටි ඉදි ආප්ප
- කොස් ඇට පිටි මුරුක්කු
- කොස් ඇට පිටි කේක්

ඔබට කැමති අයුරු වෙනත් අහාර වර්ග සකස්කර ගැනීමට ද කොස් ඇට පිටි යොදාගත හැක. මීට අතිරේකව අමු කොස් ඇට පිටි කිරීම කින් තොරව දිග අතට සිහින් තීරු ලෙස කපා ලුණුදිය සවල්පයක් මිශ්‍ර කිරීමෙන් අනතුරුව තෙලෙන් බැඳ ගැනීමෙන් හා එයට මිරිස් කුඩු හා ලුණු කුඩු එකතුකර ගැනීමෙන් සෝයා කටගැස්ම හා සමාන වන "කොස් ඇට කටගැස්ම" සකස් කරගත හැක.

වීටෙක මෙය සුළු කොට සලකා ඉවත දැමිය හැක. එහෙත් අනෙක් සෑම විටම මට, ඔබට හා අපට රසය දනවන හා අතට මුදලක් එකතුවන හෝ අතින් වැයවන මුදලින් කොටසක් ඉතිරි කර ගත හැකි මාර්ගයක් ලෙස දිගුකාලීන ඇමතුම් කෘෂිකාර්මික ප්‍රයත්නයන් අතරට එක්වන අංගයක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. මේ ගැන ගොවි ගෙවිලියන් හෝ ගෘහ මූලිකයෙකු හෝ ගෘහණියන් ලෙස ඔබත් සිතුවාද?