

අතිරේක ආහාර වහාව.

කොස් සහ

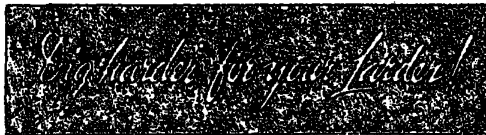
දෙල් :: :: ::



වුණිකම් ඉතා පහසුත්, එසේම ඉතා ප්‍රයෝජවත්වූත් ගස් අතුරෙන් කොස් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ඉඳියාව, බුරුමය, මලසාව හා ලංකාව ආදී රටවල මෙම ගස කිසිම කැලේට පාහේ වැවෙන බව පෙනේ. සෙසු ආහාර ඉව්‍ය ලබා දෙන ගස් මෙන් භෞත මේය, පස පිළිබඳව- කාලභූතය පිළිබඳව දැඩි අනුකූලතාවයක් තැනිවත් වැවෙන බව කිය යුතුය. ලංකාවේ වියළි කලාපයේ කිසිම සැපසාත්තුවක් තැනිව මෙය වැවෙන අතර, වියළි කලාපයේදී මෙයට අවශ්‍ය වන්නේ, කුඩා කාලයේ වතුර ටිකක් පමණකි. දුප්පත් පොහොසත් හැමදෙකටම එකසේ පිහිටවන ආහාරයක් මේ ගසෙන් ලැබෙයි. ගසේ කොළ සත්වාහාර වශයෙන් ඉතා මත් ප්‍රයෝජනවය වෙයි. ලියද වෙළඳ භාණ්ඩයක් වශයෙන් ලී වෙළඳ පල්කයේ උසස් තැනක් ගනී. ලංකාවේ ගම්බද පළාත්වල, ධාන්‍ය අහේනිය ඇතිවත්- කෘෂි මාර්තු ජූනි යන මාසවලදී මේ හෙර ශ්‍රීය බොහෝ දෙනෙකුගේ කුසගිනි සහ- නයට එකම පිහිටාධාරයක් වන අවස්ථාවක් කිබෙන බව කිව යුතුය. මේ ගසේ ගෙඩියේ ඉතා බාල වියේ පටන් ඉතා වයස් ගතවිය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී නොයෙක් ආකාර- යෙන් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබේ. කුඩා ගැට පොළොස ගැට පොළොස් මාලුව සද- හාත් සිහින් කැබලිවලට ලියා තම්බා මැල්ලුම් සදහාත් ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන

අතර පැසුණු ගෙඩිය, හෙරළි වශයෙන් තැම්බීමටත් කිරි කොස් පිසීමටත් ගනු ලැබේ. ගෙඩිය ඉදුනු පසු වගියේ සැටියට වැල වශයෙන් හෝ වරකා වශයෙන් භුක්ති විඳින්නට පුලුවන. කොස් ඇටය ද තම්බා ගත් කල්හි කදිම ආහාරයක් වෙයි. ඉන්දී- යාවේ බොහෝ පළාත්වල අහේනි කාලාප- යේදී මෙම කොස් ඇට බැද හෝ වේලා කොටා පිටි වශයෙන් ගෙන නොයෙක්විධයේ ආහාර පිළියෙල කරගනු ලැබේ.

හැම රටවලම පාහේ කොස් ගස් වගා- කරනු ලබන්නේ ඇට සිටුවීමෙනි. කොස් ඇට බොහෝ වේලාවක් හෝ දින ගණනක් සුලං ගැසුණහොත් පැලවීමේ ශක්තිය හීන- වන නිසා ඇට ගෙඩියෙන් ගලවා ගත් විගසම සිටවීම වඩා හොඳය. මේ ඇට පළමු- කොට සිටුවීම සඳහා පස් පිරවූ පොල් ලෙලි, උණලි පෝච්චි හෝ පැල සිටුවන කුඩා ගත හැකියි. මෙවැනි භාජනයක පැලවූ ඉක්බිති මාසයක් පමණ ගිය පසු ඉබිමේ සිටුවන්නට පුලුවන. පළමුව ඇදෙන බීජ පත්‍ර දෙකෙහි ජීව ශක්තිය පිරිහී යන්නට පෙරතුව මෙසේ සිටුවන්නේ නම් වඩා මැනවි. මෙම ඇට සිටුවීම සඳහා හතරැස් අභියක ප්‍රමාණවූ අභි- යක් ගැඹුරැවූ වලටල් කපා ගත හැකියි. සිට- වීමට ඉතා යෝග්‍ය කාලය නම්, වෂී සමය ආරම්භයේ තරමක වැසි පවත්නා කාලයකි. ඉදින් වැසි තැනි වියලි කාලයේ සිටුවනොත්, පැල සැහෙන පමණට වැඩෙන තුරු සෙවන සැපයිය යුතුය. වතුරත් වත්කල යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් මෙසේ සිටුවන පැලයක සිට පැලයකට දුර ප්‍රමාණය අභි විසිපහක් විය යුතුයි. මෙම ගස් සෙවන සැපයීම යෝ සුලං වැලැක්වීමාදී කිසියම් වැඩකුත් පෙරමුණු කරගෙන වවන්නේ නම් එවිට, පැලයක සිට පැලයකට දුර යටත් පිරිසෙසින් අභි-18 වත් විය යුතුයි. කොස් ගස් බිබකිරීමාදී ක්‍රමවලින් ද වගා කල හැකි නමුත් එසේ වගාකරන කල්හි ගස්වල ගෙඩි හට ගැනීම මදක් ප්‍රමාද



ආහාරය සඳහා දැඩි ලෙස පොළොව කොටන්න!

වෙයි. එපමණකුත් නොවී බඩකරනී ලද ගස මිටිව - කුරුව වැඩෙන නිසා එම ගස් ලී වශයෙන් ගැනීමට එතරම් ප්‍රයෝජනවත් නොවෙයි.

වැලය, වරකාය, යන දෙවර්ගය හැර “සිංහපුපුරු” හෙරලි නමින් ද කොස් විශේෂයක් වෙයි. මෙය සාමාන්‍ය කොස් පවුලටම අයිතී, ඉක්මනින් පුදින වර්ගයකි. පහත රට වර්ගීකරණයේ මේ සිංහපුපුරු කොස් මාස 18 ටත් පුදී. විශලී කලාපයේත්, උස් රටේත් ඊට වඩා මදක් වැඩි කලක් ගත වෙයි. මේ වර්ගය සාමාන්‍යයෙන් පල දරන්නේ වෙන හෙරලිවල අවාරයටය. හෙවත් නොවැම්බර් හා පෙබරවාරි මාස වලය. එබැවින් සාමාන්‍ය කොස් සමග මෙම කොස් වර්ගය වඩාගත් විට අවුරුද්දේ හැමදාම, වාරයේ මෙන්ම අවාරයේත් කොස් ලබා ගත හැකි වෙයි. ජොහොර් කොස් නමින් නවත් කොස් විශේෂයක් වෙයි. මෙය වෙනම ම කොස් පවුලකට අයත් වූවකි. එහි දක්නට ලැබෙන වෙනස නම් ගෙඩියේ පිට පැත්තේ දක්නට සිසුම් කෙඳි සහ “බුරියන්” ගෙඩියේ බදු උග්‍ර ආග්‍රහණය යි. මේ වර්ගය වැඩි විශාලයට නොවැඩෙන බැවින් ලී වශයෙන් එහි ඇති වටිනාකමක් නැත.

කොස් සහ දෙලුත්, මෙරට හාලත් පිළි-ආහාරගුණ විභාගය මෙහි පහත දක්වන්නේ, ඒ ඒ ආහාරයෙහි ගුණ ප්‍රමාණය ස්වභාවය කර බලනු සදහාය.

කොස් ගෙඩිය වනාහී කුඩා එල ගණනාවක් එක්කැන්වීමෙන් සෑදුණු සංකීර්ණ එල-

සියේට ගණන	පොලොස්	පැහුණු කොස්	වැල වරකා	ඇට	දෙල්	මෙරට සහල්
තෙතමන	86. 45	67. 83	63. 8	32. 1	73. 70	13. 2
මාංශ ජනක බාහු	1. 78	2. 38	1. 8	4. 6	1. 94	7. 5
තෙල බාහු	0. 49	0. 12	0. 3	0. 7	0. 51	0. 7
ආහාර ජලකරාසික	8. 89	27. 76	27. 5	41. 1	21. 95	77. 3
කෙදු	1. 65	0. 90	0. 7	0. 2	1. 11	0. 3
බනිජ	0. 76	1. 06	0. 9	1. 2	0. 79	1. 0

(මේ සංඛ්‍යාලේඛනය ගන්නා ලද්දේ ගොවිකමාන්ත දෙපාර්තමේන්තුවේ රසායනාගාරයෙනි.)

යකි. මේ කුඩා එල හැඳින්වෙන්නේ “මදු නමිනී. එක් එක් මදුලක් ඇටයකින්ද, ඇටය වටා සිටි කෝෂයකින් හා සිව්විඩකින්ද, එයටත් පිටින් සිටි මසින් හෙවත් මදුලකින්ද සෑදුම් ගත්තේය. කොස් ගෙඩියක ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන් උසින් අහල් 12 ක් 18 ක් තරමත්, ගෙඩියේ මැද විශ්කම්භය අහල් 6 ක් 8 ක් පමණක් වෙයි. එක ගෙඩියක මදුලු 50 ක් 80 ක් අතර සිටී. එක වාරයකට එක ගසක ගෙඩි 20ටත් 80 ටත් අතර හට ගනී ගෙඩියක බරරා: 10 ටත් 20 ටත් අතර වෙයි. මේගෙඩි හරබර ඇතිගෙඩි සම්පන්න කැටිවලහටගනී. පලහටගැනීමේ ස්ථානගසේ වයසේ හැටියට වෙනස් වෙයි. සමහර විට අතු වලත් ඇතැම්විට කදේත්, මහලු ගස්වල මුල්වලත් මෙය හටගනී. මුල්වල හටගත් ගෙඩි ඉතාඅගේ කොට සලකනු ලැබේ.

දෙල්

දෙල් වනාහී ලංකාවට බෝ කරන ලද උෂ්ණ කලාපික ගසකි. වහ වහා වැඩෙන ගතිගුණවලින් යුක්තවූ මෙම ගසෙහි එලය ශාන්තිකර සාගරාසන්න දිවයිනේ වාසීන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරයක් වී තිබේ. විටි බහුල වශයෙන් විදාමාන දත්තවූ මෙම දෙල්, ධාන්‍ය වර්ග ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් ගනු ලබන උෂ්ණ කලාපික බොහෝ රටවල ඉතා ජනප්‍රිය භාවයට පත්වී තිබේ. පැසුණු දෙල් ගෙඩි, කොස් වලට වඩා අගනා දෙයක් කොට සලකනු ලබයි. මැල්ලුම් වශයෙන් ව්‍යාප්ත වශයෙන්, පෙනී ගසා බැඳගෙන අලුමුසු වශයෙන් මෙය ප්‍රයෝජනයට ගනු



දැන් දැන්ම කොටන්න! හාන්ක!

ලැබේ. දෙල්, කොස් මෙන් ආවාට ගියාට නොවැවේ. එය සඳහා භූමි ශුණ කාලගුණ ආදිය විධිමත්ව - ක්‍රමානුකූලව තිබිය යුතුයි. තෙතමන සහිත තරමක උෂ්ණ කාලගුණයක් ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෙයි. මුලු අවුරුද්ද පුරාම ප්‍රමාණවත් තෙතමක් සහිත කාලගුණයක් තිබිය යුතු වෙයි. පසද එසේ තෙතමනසහිත විය යුතුයි ගැඹුරු, සාරවත්, මනාසේ අගල් කපක ලද භූමියක් මේ සඳහා යෝග්‍යය. ගසේ වඩිමට මෙන්ම පලදාවටත් තෙතමන අතිශයින් බල පාත්තේය. ලංකාවේ තෙතමන සහිත පළාත්වල අති 3000 දක්වා උස ඇති පළාත්වල වැවෙන මෙය, ශ්‍රීවලින් වතුර සපයා වවන්නේ නම් යාපනය අඹ විපයේත් සරු සාර ලෙස වැවෙන්නේය.

මෙය වගා කිරීමේ සාමාන්‍යික ක්‍රමය නම්, පැලමුල් මාගියෙහි. වෙලදුම සඳහා පැල වගා කරන කල්හි ලාභම ක්‍රමය, පැලමුල් වලින් පැල ලබා ගැනීමයි. රළු පසින් යුත් පාත්තිවල සිටුවී මේ පැලමුල් වලට මුල් කාලයේදී වතුර වත්කල යුතුය. සෙවන සෑපයිය යුතුය. සිටවීම සඳහා ලබා ගන්නද මුල් අගල් 6 ක් 8 ක් පමණ දිගටත්, විෂ්කම්භය අගල් 1 ක් 2 ක් වන ලෙසත් ගත හැකියි. මෙසේ මෙම පැලමුල් අතීයක් දෙකක් උසට තවතේ පැලමුණු ඉක්බිති, ස්ථිර පොළොවේ සිටුවන්නට පුලුවන. “දෙල් කොස්” නමින් දන්නා වගියේත්, වල්දෙල් නම් වගියේත් වගාව බඩකිරීමෙන් කරන්නට පුලුවන් වුවත්, දෙල් කොස් සිටුවන්නට යෝග්‍ය වූ හොඳම ක්‍රමය නම් ඇට සිටවීමය. අතු පතර විහිදී යාම මෙම ගසේ සිරිතක් නිසා පැලයක සිට පැලයකට දුර යමත්පිරිසෙයින් අති 30 ක් හෝ 40 ක් වන ලෙස සිටවිය යුතුය.

මෙරට දක්නට ලැබෙන දෙල් දෙවගිය නම්, ඇට තැනි “රට දෙල්” සහ ඇට ඇති “මෙරට දෙල්” හෙවත් “කැලෑ දෙල් ය.”

මෙයින් රට දෙල් වඩා ජනප්‍රිය වී තිබෙන්නේ පිළියෙල කිරීම ඉතා පහසු නිසාය. දෙවැනි වගිය ඇටවලින් බහුලය. මදුලුවල ඇතැම් විට මද ඇත්තේම නැත. පිළියෙල කිරීම දුෂ්කර ය. දිගු වේලාවක් ගනී. බටහිර ඉන්දියා දූපත්වල මෙම වගිය “දෙල් ගෙහි ගස්” නමින් හැඳින්වෙයි. ඒ රටේ මෙය කොස් හා සමාන ලෙසම උසා ජිනා ප්‍රයෝජනයට ගනු ලැබේ. මෙරට දෙල් අතරත් වර්ග කීපයක් ම ලංකාවේ දක්නා ලැබේ. සමහරක මදුලුවල සාරය වැඩියෙන් ද තවත් සමහරක වැඩියෙන් ද දක්නා ලැබේ. වෂී කාලාපයේ කලා ප්‍රදේශයන්හි හටගන්නා “වල් දෙල්” නම් වර්ගය පෙබරවාරි මාසයේත් අගෝස්තු මාසයේත් පල දරයි.

කොස් ගසේ මෙන් නොව දෙල් ගසේ මල් හටගන්නේ අතු අග ය. මේ මල් අතුරෙහි ස්ත්‍රී මල් වැඩිය. බෙහෙවින් පල හටගනු ලබන්නේ ද මේ ස්ත්‍රී මල්වලින් ය. මේ දෙල්වලට ඇත්තේ එක් වාරයකි. (උඩ රට නම් ජූලි මාසයේ සිට සැප්තැම්බර් දක්වාය ඇතැම්විට අවාරයේත් දුරාවාරයේත් ගෙහි හට ගනී මේ දෙල් වාරය මාස කීපයක් ගතවනතුරු පවතී. ගෙහි ආහාරය සඳහා සුදුසු වන්නේ මනා ලෙස පැසුනුවිට පමණකි. පල දරන වාරයේ කෙටිවීම නිසා මේ වර්ගයේ අවාරයට ගෙහි හට ගැන්වීමට පුලුවන්දැයි පරීක්ෂාකර බැලීම වටහේ ය. සම්පූර්ණ ප්‍රමාණයට වැඩුණු ගසකින් දෙල් ගෙහි වාරයකට 500 සිට 1000 දක්වා බලාපොරොත්තු වියහැකියි. ගෙහියක් රාත්තල් එකහමාරේ සිට දෙක දක්වා බරවෙයි. බඩකර වගාකරන ලද ගසක් පුදින්නට වූ දෙකක් ගතවන අතර පැල මුල් වලින් වගාකරන ලද ගස් පුදින්නට වූ තුනක් සතරක් පමණ ගතවේ.

ආහාර ශුණ විභාගය අතින් බලනකල දෙල්වල හා කොස්වල ගතිගුණ අපේ මෙරට භාලු වලට බොහෝ සේ කිවිටු බව සමාන (60 වැනි පිට බලනු)



ආහාර පෙරවුණ ඔබේ ගෙවත්ත වේවා!