



චම්බොරුව

භූරම්පරික

ආහාර සැකසීම

අතීතයේ දී ගැමියා තමන් විසින් සකස් කරගන්නා ලද හව බෝග සහ සතුන්ගෙන් ලබා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා යොදාගනු ලැබීය. ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදිත අතිරික්තය එලෙසින්ම ගබඩා කරගැනීම හෝ විවධ ආකාරයෙන් පිළියෙල කොට වැඩි කාලයක් තබා ගැනීම සිදු කරන ලදී. මෙලෙස ආහාර පිළියෙල කර කාලයක් ගබඩා කර තබාගැනීම පාරම්පරික ගොවි කර්මාන්තය හා බැඳුණු වැදගත් අංගයකි. විශැලීම, ලුණු දැමීම, පැසවීම, දුම් ගැසීම, ආදී සරල ක්‍රම පාරම්පරික ආහාර සැකසීමේදී උපයෝගී කරගනු ලැබීය. අද වන විට මින් සමහරක් වාණිජ මට්ටම දක්වා දියුණු වී ඇති අතර සමහර ක්‍රමයන් අභාවයට ගොස් ඇත. අතීතයේදී ද ගැමියා පාරම්පරික ආහාර කල්තබා ගැනීම මගින් ආහාර අපතේ යාම, නාස්තිය වළක්වා ගත් බව නොරහසක්. ඒත් අද

ලුණුදෙහි දැමීම

හොඳින් පැසුණු දෙහි ගෙඩි හේනු පවතේ වියලාගනු ලබයි. ශ්‍රත්පසු ජීවා හතරට පල මැදට ලුණු පුරවා දින කිපයක් අවිච්චි වේලා, බොතල් වල අසුරා, දෙහි ගෙඩි කිපයක යුෂ ලිප තබා කකාරවා වීම දෙහි වලට දමා බෝතලයේ මුඩය වසා සුළං නොවැදින ලෙසින් තිබෙන්නට සැලැස්වීම මැනවි.



තක්කාලි ලුණු දැමීම

පළමුව කුඩු කරගත් ලුණු භාෂ්‍යයක පතුලෙහි අතුරා ජී මත පලදු නොමැති තක්කාලි පෙති එක් තරිටුවක් අතුරනු ලබයි. නැවතත් එම තක්කාලි පෙති මත ලුණු කුඩු තරිටුවක් දමා නැවත පෙර හේ තක්කාලි පෙති තරිටුවක් අතුරණු ලබයි. ජීමතද ලුණු කුඩු අතුරණු ලබයි. මෙහේ සකස් කළ තක්කාලි මාස 6 ක පමණ කාලයක් තබාගත හැකිය.

එළවළු විශැලීම

මැ. බටු, බණ්ඩක්කා, සහ කරවිල වැනි එළවළු සිඟිත්ව කනා වීම කැබලි අවිච්චි වේලා හොඳින් වියැලුණු පසු ජීවා නිවෙන්නට හැර නැවතත් අවිච්චි වියැලෙන්නට ඉඩහරිනු ලබයි. ශ්‍රත්පසු නිවෙන්නට හැර ජීවා මැටි භාෂ්‍ය වලට දමා දුම්මැස්ස යටින් එල්ලා තබනු මැනවි.

අඬ ලුණු දමා විශැලීම

බාගොට ඉලුණු අඬ කුඩා කැබලි වලට කන ලුණු කුඩු දමා අවිච්චි වේලා ගනු ලබයි" වියලාගත් අඬ කැබලි බොතල් වල අසුරා තබාගත හැකිය.



සියඹලා ලුණු දැමීම

ඉළුණු සියඹලා කරල වල හොඳු ඉවත් කර ලුණු දමා තද අවිචේ වියලෙන්නට සලස්වනු ලබයි. හොඳින් තෙතමනය ඉවත් වූ ජූස් වුවා හෙලිකින් මම වල, බොතල් වල හෝ වියලි කොළපතක බඳු දුම් ඉස්සේ තැබීමෙන් වසරක පමණ කාලයක් තබාගත හැක.

දෙහි යුෂ සැකසීම

හොඳින් ඉළුණු දෙහි ගෙඩි වල යුෂ මිරිකා එම යුෂ උණු කර හතර එකට සිදු නිවෙන්නට හැර බෝතල් වල අසුරා තබනු ලබයි.

රතු එළුණු වියලීම

හොඳින් මේරූ ජූස් රතු ලුණු ලස ජීව්න් උදුරා මද අවිචේ වියලාගනු ලබයි. ඉන්පසු ගස් 30 ක් 40 ක් පමණ වනසේ ගෙන කොට එම ගස් වලින්ම මිටි බඳු එම මිටි දුම් ඉස්සේ ය වින් එල්ලා තබනු ලබයි.



වැලි කොස් ඇට දැමීම

ගහකින් හෝ ඔයකින් ලබාගත් වැලි හොඳින් වියලාගනු ලබයි. හොඳින් වියලූ කොස් ඇට එම වැලි සමඟ මඳුකර ගොඩක් ගසා තෙත් නොවදින ලෙස ගෙය තුල ගබඩා කරනු ලබයි.

මකද්දොකකා වියලීම

මකද්දොකකා අල වල හොඳු ඉවත් කර තම්බාගනු ලබයි. මෙසේ තම්බාගත් අල පෙනි වලට කපා අවිචේ වියලාගනු ලබයි. වියලූ මකද්දොකකා” පෙනි දුම්ඉස්සේහි තැම්පත් කර තබාගනි.

මකද්දොකකා අල හොඳු ඉවත් කර පෙනි කපනු ලබයි.

පෙනි කපාගත් අල කැබලි අවිචේ හොඳින් විලීමෙන් පසුව මැටි හාණයකට දමනු ලබයි.

අල වලින් ඉවත් කල හොත්තෙහි දුඹුරු පැහැති ජීවන සිවිය සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්කර ජීව්න්දු කරගත් පසු පැහැති හොත්ත සිහින් කැබලි වලට කපා හොඳින් තම්බාගනු ලබයි. මෙම කැබලි ද තද අවිචේ හොඳින් වේලා අවිචේ වේලාගත් කල කල් තබාගත හැක. මෙම වියලූ හොඳු කැබලි පෞච්චි ලෙස ආහාරයට ගත හැක.



වට්ටෝරු අනුසාරය පාරම්පරික ගොවිතැන් ක්‍රම සහ දේශීය ජාන සම්පත ග්‍රන්ථයෙහි