

ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවකි. කාලයෙන් කාලයට රටින් රටට ආහාර රටා විවිධ වේ. පෝෂණය, ගුණය, අලංකාරය, වර්ණය, සුවඳ ආදිය ආහාරයේ රසය තරමට ම වැදගත් වේ. මෙම පාඩම නුවර යුගයේ ලංකාවේ පැවති ආහාර රටා පිළිබඳ රොබට් නොක්ස්ගේ වාර්තා ඇසුරින් සකස් වූවකි. ඔහුගේ **Historical Relation of Ceylon** නම් කෘතියේ ඩේවිඩ් කරුණාරත්න මහතා විසින් කරන ලද අනුවාදයෙන් ('එදා හෙළදිව') උපුටා ගත් තොරතුරු මෙහි අන්තර්ගත වේ.

පැරණි ලාංකිකයාගේ ආහාර රටාව විවිධත්වයෙන් යුතු විය. රසවත් විමක්, ගුණවත් විමක් ආහාරයක තිබිය යුතු මූලික සාධක සේ පැරැන්නෝ සැලකූහ. ඔවුන්ගේ ආහාරය සම්පාදනය කර ගැනීම සඳහා හාලුත්, ලුණුත් තිබුණහොත් හොඳට ම ප්‍රමාණවත් ය. ඇඹුල්, ගම්මිරිස් හා ලුණු දමා පලා කොළවලින් කටට, දිවට රස ඇති කදිම ආහාරයක් සාදා ගනිති. ප්‍රධාන ආහාරය බත වන අතර සෙසු ආහාර උපයෝග කර ගනු ලබන්නේ බතට ව්‍යංජන වශයෙනි. ආහාර සම්පාදනය හා ආහාර බෙදීම පමණක් නොව ආහාර භක්ති විදීම ද ඔවුහු ඉතා පිරිසිදු ව කරති. ඉතා ඉක්මනටත් පිරිසිදුවටත් ආහාර පිසින්නට ඔවුහු සමත් වෙති. මෙකී ආහාර සඳහා කෙනෙක් පුරුදු වුව හොත් එකී පුරුද්ද දිගට ම පවත්වා ගෙන යයි. ඒ ආහාරවල පවතින රසවත් බව නිසා ය. ආහාර වර්ග පහක් හයක් සාදන විට ඉන් මස් හෝ මාළු එකක් වෙයි. එළවළු වර්ග කිහිපයක් ඊට එකතු කරති. අල වර්ගයක් ද එකතු කරති.

ආහාර පිසීමේ දී සුදුරු, මහදුරු සේ ම රම්පේ, කරපිංවා යන ශාක පත්‍ර ද කුරුඳු පොතු ද එකතු කර ගනිති. මේවායින් ආහාරය වඩා රසවත් කර ගැනීම ලාංකිකයාගේ සිරිත ය. ලාංකිකයාගේ සාමාන්‍ය බීම වතුර ය. සෑම නිවසක ම වෙන වෙන ම පිරිසිදු ජල බඳුනක් වෙන් ව තබයි. ආහාර අනුභවයට පෙර හා පසු ව අත කට සෝදා ගැනීම ඔවුන්ගේ සිරිත ය. විචිත්‍රභාවය ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී අනිවාර්යයෙන් දැක ගත හැකි ලක්ෂණයකි.

මේ රටේ ඇති තවත් ප්‍රධාන ආහාර වර්ගයක් නම් ඉංගිරිසියෙන් 'ජැක්' (Jack) නමින් හඳුන්වනු ලබන කොස් ය. මේ වර්ගයේ ළපටි ගෙඩිය පොළොස් නමින් ද, පැහුණු ගෙඩිය 'හෙරළි' නමින් ද ඉදුණු කල 'වැළ' හා 'වරකා'

නමින් ද මේ රටවාසීන් අතර ප්‍රකට ය. වැළ හා වරකා දෙවගයෙහි ඇති වෙනස නම් වරකා තද ය: වැළ මොළොක් ය. දොදොල් බඳු ය. මේ දෙවග යේ ගස්වල මද වෙනසක් ද ඇති බව පෙනේ. ලංකාවාසීන්හට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වූ මේ ගසින් ඔවුන්ගේ ආහාරයෙහි සැලකිය යුතු කොටසක් පිරිමැසෙන්නේ ය. ගස තරමක් විශාල ව වැඩි ගිය කල ගෙඩි හට ගනී. මේ ගෙඩි අපේ රටේ පැතැලි පාන් ගෙඩියක් තරමට විශාල ය. පිට පැත්ත කටු සහිත වූ මේ ගෙඩියෙහි පාට කොළ පාටට හුරු ය. මේ ගෙඩියෙහි ඇට ගෙඩිය පුරා මදුලු ඇතුළත පිහිටා ඇත. සිංහලයේ මේ ඇටවලට 'බිත්තර' යැයි කියති.

සාමාන්‍ය වශයෙන් කොස් ගෙඩිය ඉදෙන්නට ප්‍රථම ගෙඩිය නෙළා ගනු ලැබේ. ගෙඩියේ පැසුණු නොපැසුණු බව දැන ගනු ලබන්නේ එහි පිටතින් සියුම් සිදුරක් කොට මදුලු කැබෙල්ලක් හෝ ඇට කැබෙල්ලක් හෝ ගෙන බලා ය. කොස් ගෙඩි පලු කොට කපා මදුළු වෙන් කොට ගෙන තම්බා, බත් වෙනුවට කුස පුරා අනුභව කරති. ඔවුන් කොස් කන්නේ අපේ රටවාසීන් 'ටර්නිප්' හෝ ගෝවා කන්නාක් මෙනි. මේ කොස් තැම්බුම රසයෙන් ද සුවඳින් ද ගෝවාවලට සමාන ය. විශාල ලෙස හට ගත් ගෙඩියක් හත් අට දෙනෙකුට සෑහෙයි. පැසී ඉදුණු කල හෙවත් වැළ හෝ වරකා වූ කල සුමධුර රසයකින් යුක්ත වූ මෙය, නොපිස ම කනු ලැබේ. පැසුණු කොස් ඇට පාටින් හා සුවඳින් පමණක් නොව රසයෙන් ද අපේ රටේ 'වෙස්නට්' ගෙ ඩිවලට සමාන ය.

සාමාන්‍ය ජනතාව කොස් ඇට තම්බා කති. නැතහොත් ගිනි අළු යට දමා පුළුස්සා කති. හැම ගෙදරක ම ලොකු කොස් ඇට ගොඩක් ලීප් බොක්කේ තැන්පත් වී තිබීම සිරිතකි. සමහරු ගමන් බිමන් යන විට මග දී අනුභව කිරීමට කොස් ඇට පසුම්බියක ලා ගෙන යති. කොස් හිඟ කාලයේ දී කොස් ඇට සොයා ගත නොහැකි නිසා කොස් වාරයේ දී 'වැලි කොස් ඇට' නමින් කල් තබා ගත හැකි ආකාරයෙන් කොස් ඇට සාදා ගැනීමට ලාංකිකයා සමත් ය.

කොස් ගෙඩිය කැපූ කල තාර මෙන් සන වූ, එහෙත් වර්ණයෙන් සුදු වූ දියරක්, මැලියමක් ගලයි. ඇලෙන ගතියෙන් යුක්ත වූ මේ කොහොල්ලෑව කෙල්ලන් කොල්ලන් විසින් කුරුල්ලන් අල්ලන්නට උපයෝග කර ගනු ලැබේ. ඇතැම් අය මේ කොහොල්ලෑ සහල් පිටි සමග මිශ්‍ර කොට අනුභව කරන බව පෙනේ. ඒ කෑම බිත්තර බැඳපු කලෙක ලෙසින් රස ය.

දෙහි ගස්වල සරු ලෙස එල හට ගන්නා කාලයේ ඔවුහු දෙහි කඩා ඇඹුල් මිරිකා මැටි බඳුනකට ගෙන ලුණු දමා ගින්නේ හෝ අවිච්චි කකාරවා 'ලුණු දෙහි' දමා පසුව ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා තබා ගනිති. ආහාර සුලබ නොවන කාලවල ගැනීම සඳහා ආහාර සැකසීමට ලාංකිකයා හුරුවක් දක්වයි. ඔවුහු සුභාවිත ආහාර සංරක්ෂණ ක්‍රම දැන සිටියහ. දෙහි හිඟ කාලයේ දී ලුණු දෙහි බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් ය.



ඔවුන්ගේ රස කැවිලි විවිධ ය. ඒ රස කැවිලි අතර ප්‍රධානත්වය ගන්නා කැවුම්, සහල් පිටියෙන් හා පැණියෙන් සාදා ගනු ලැබේ. සහල් පිටි අනා ගුළි ගසා කොළපතක තබා ඇඟිල්ලෙන් පැතලි කොට පැහෙන තෙල් ඇතිලියේ බහා පදමට කර වූ පසු තෙලෙන් එළියට ගනිති. ලන්දේසින් ලංකාවට පැමිණි අවධියේ, ඔවුන් හට රාජකීය සංග්‍රහයක් කරනු කැමැති වූ කන්ද උඩරට රජු ඔවුන්ට කැවුම් පිස යවන ලෙස රාජ පුරුෂයන්ට නියම කළේ ය. එම කැවුම් කා පුදුමයට පත් වූ ලන්දේසිහු එපමණ ප්‍රණීත ආහාරයක් මිනිස් අතකින් නම් සැදිය නොහැකි යැයි සිතා 'මේවා ගස්වලින් කඩා ගන්නා දෙයක් දැ' යි ඇසුවෝලෑ!



අග්ගලා නමින් සාදා ගන්නා තවත් රස කැවිලි වර්ගයක් වෙයි. බැඳි සහල් පිටි පැණියෙන් අනා ගම්මිරිස්, කරදමුංගු හා කුරුඳු පොතු මද වශයෙන් මුසු කොට මෙම ගුළි සාදා ගනු ලැබේ. මේවා ගුළි කිරීමෙන් පසු තද වෙයි. ඇත ගමන් බිමන් යෑමේ දී අග්ගලා පසුම්බිවල දමා ගෙන යෑම ඔවුන්ගේ සිරිත ය. පිටි සහ පැණි යොදා සාදා ගන්නා අලුවා නම් තවත් රස කැවිල්ලක් වෙයි.





වෙනසකට ඇත්තේ හැඩය පමණයි. අග්ගලාව වටකුරු වූ අතර අලුවා පැතලි ය. ආහාර අහේනියෙන් හාමත් වූ විට අලුවා කා ඉක්බිති වතුර බොනු ලැබේ.

යක් පැටි නම් තවත් අහරක් වෙයි. හාල් පිටි පොල් හා හකුරුවලින් සාදනු ලබන මෙය රස අහරකි. හාල් පිටි, පැණි හා මුසු කොට කොළයක ලා වණ්ඩුවේ තම්බා ගනිති. ඉතා මොළොක් වූ මෙය බුදින විට හකුරු සමග සුදු පාන් කන බවක් හැඟෙන්නේ ය.

මෙරටෙහි තවත් මන වඩන ආහාරයක් නම් පිට්ටු ය. භාජනයකට කුරක්කන් පිටි ගෙන මදක් දිය ඉස තරමක ඇට හෙවත් ගුළි වන තුරු අතගා දිය පිරු සැලියක රෙදි කඩක් බැඳ හුමාලයෙන් තම්බා මෙම ගුළි සහිත ඇනු පිටි ඊමත මුදුන් වන සේ තබා වෙනත් බඳුනකින් වසා තම්බා ගනිති. බත මෙන් කත හැකි මෙය ප්‍රණීත ආහාරයකි.



පැරණි ලංකාවේ ආහාර රටාවේ දක්නට ලැබුණු විශේෂ අංගයක් වූයේ පලතුරු ය. අන්නාසි, උක්, දෙළුම්, කැකිරි, කොමඩු, කජු, වැල, වරකා, මොර, ජම්බු ආදී පලතුරු වර්ග ලාංකිකයා ආහාරයට ගත් රසවත් පලතුරු ය. ශරීරයට ගුණදායක, පූර්ණ පෝෂණය සඳහා හේතු වූ ස්වභාවධර්මය සමග සබඳතාවක් තිබූ අපූරු ආහාර සංස්කෘතියකට අතීත ලාංකිකයෝ උරුමකම් කීහ.

## අවබෝධය

1. පැරණි ලාංකිකයා ප්‍රිය කළ කැවිලි වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
2. කාලයක් තබාගත හැකි සේ ලාංකිකයා පිළියෙල කළ ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
3. ඇතැම් ආහාරවල ප්‍රණීත බව හේතුවෙන් ඒවා මුල් වරට ආහාරයට ගත් අයෙක් විමතියට පත් වේ. මේ බව සනාථ කරන පාඩමේ එන සිද්ධිය කුමක් ද?
4. සොබාදහම සමග බැඳුණු ආහාර පාන රටාවකට ලාංකිකයා උරුමකම් කියූ බවට නිදසුනක් ලියන්න.

5. පැරණි ලාංකිකයාගේ ආහාර පාන රටාව මගින් ලබා ගත හැකි ආදර්ශ දෙකක් ලියන්න.

### ලිඛිත අභ්‍යාස

1. සුදුසු වචන පාඩමෙන් තෝරා ගෙන හිස් තැන් පුරවන්න.
  - i. දෙහි හිඟ කාලයට ඔවුහු ..... ආහාරයට ගන්න.
  - ii. ඇත ගමන් බිමන් යාමේ දී ..... නැමැති කැවිලි විශේෂය පැරැන්නෝ ගෙන ගියහ.
  - iii. කොස් වාරය නිම වූ පසු ආහාරයට ගැනීම සඳහා ..... සාදා ගැනීමට ලාංකිකයා ක්‍රියා කළේය.
  - iv. ලාංකිකයාගේ ප්‍රධාන ආහාරය ..... ය.
  - v. පැසුණු කොස් ගෙඩිය ..... නමින් ද හැඳින්වේ.
  
2. පහත පදවලට විරුද්ධ පද ලියන්න.
  - i. ආගන්තුක -
  - ii. විශේෂ -
  - iii. විදේශික -
  - iv. විවිධත්වය -
  - v. පිරිසිදු -
  
3. පහත ලබා දී ඇති මාතෘකා අතරින් එකක් පිළිබඳ වාක්‍ය රචනයක් ලියන්න.
  - i. නිරෝගිභාවය සඳහා ආහාරවල වැදගත්කම.
  - ii. 'වචන්නෝ - දින්නෝය.'
  - iii. මිහිකක සුරකින - තුරුලිය.
  - iv. ජල සම්පත සුරකිමු.

### ප්‍රායෝගික අභ්‍යාස

1. ඔබගේ ප්‍රදේශයට ආවේණික ආහාර සංරක්ෂණ ක්‍රම පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ලියන්න.
2. ඔබගේ ප්‍රදේශයට ආවේණික වූ ආහාර වර්ග දෙකක් පිළියෙල කරන ආකාරය වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා ලියන්න.