

එළිමහනේ ආහාර පිසීම

ආදී මිනිසා ආහාර අමුද්‍රව්‍ය ගැනීමට පුරුදුව සිටියත් වර්තමානය වන විට එම තත්වය වෙනස් වී ආහාර යම් යම් ක්‍රමවේද අනුව සකස් කර පරිභෝජනයට ගැනීමට පුරුදු වී ඇත. නිවසක මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර සකස් කර ගැනීමට භාවිත වන විවිධ උපකරණ රාශියක් දැකිය හැකි ය. එහෙත් නිවසින් බැහැරව සිදු කරන එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකමක දී හෝ වාරිකාවල දී ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම දුෂ්කර කාර්යයක් වේ.

පසුගිය පාඩම්වලින් එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල දී ගැට හා බැඹී යෙදීම පිළිබඳවත්, ගිනිමැළ දැල්වීම පිළිබඳවත් ඔබ හදාරා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් ඔබට එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෝ කඳවුරු ජීවිතය තුළදී හෝ පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීමට හැකියාව ලබා ගත හැකිවනු ඇත.

එළිමහනේ ආහාර පිසීම

නිවසක් තුළ දී ආහාර සකස් කර ගැනීම ඉතා පහසු කටයුත්තක් වේ. ආහාර බහාලීම සඳහා විවිධ භාජන වර්ග ද, පිස ගැනීම සඳහා විදුලි ලිප්, ගෑස් ලිප් හා ස්ථිරව සකස් කරන ලද දර ලිප් ද භාවිත කෙරේ. එහෙත් එළිමහනේ කඳවුරක දී හෝ එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකමක දී ආහාර පිසීමට ඉහත සියලු පහසුකම් අප සතුව නොපවතී.

එළිමහනේ කඳවුරක් පැවැත්වීමේ දී පෙර සුදානමක් සහිතව එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන නිසා,

- ⇒ කඳවුර පවත්වනු ලබන දින ගණන හා ඒ සඳහා සහභාගී වන සංඛ්‍යාව අනුව අවශ්‍ය වන ආහාර ප්‍රමාණ හා ආහාර වර්ග සපයා ගැනීම.
- ⇒ ඉක්මනින් පිසගත හැකි හා ස්වාභාවික පරිසර තත්වයන් යටතේ වැඩි කලක් තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග හඳුනා ගැනීම.
- ⇒ ආහාර පිස ගැනීමට හා ජලය ලබා ගැනීමට පහසුවෙන් කැඩී බිඳී නොයන ආරක්‍ෂිත භාජන ලබා ගැනීම.
- ⇒ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය මිරිස්, තුන පහ වැනි දේ කුඩා ඇසුරුම්වල බහා සකස් කර ගැනීම.
- ⇒ කඳවුරු භූමිය තුළ ආහාර පිසීමට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.
- ⇒ අවශ්‍ය නම් කුඩා ගෑස් ලිපක් සපයා ගැනීම සිදු කළ හැකි වේ.

එහෙත් වනයක අතරමං වූ විට හෝ කැලෑ ගවේෂණය, වන ශිල්පය ආදී එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී ආහාර සපයා ගැනීම, භාජන රහිතව ආහාර පිස ගැනීම ආදී කාර්යයන් දුෂ්කර වේ. එහි දී වැල් අල වර්ග, කොළ වර්ග, ගෙඩි වර්ග, එළවළු වර්ග හා මාළු වර්ග තම්බා හෝ පුළුස්සා ආහාරයට ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා පවතින සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ලිපක් නිර්මාණය කර ගත යුතුවේ.

五支 ක්‍රියාකාරකම

එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ලිප් වර්ග විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

එළිමහනේ ආහාර පිසීමට භාවිත වන ලිප් වර්ග

ඔබ කුඩා කල සෙල්ලම් බත් ඉවීම සඳහා සකස් කළ ගල් තුනේ ලිප නිකැතින් ම ඔබේ සිහියට නැගෙන්නට ඇති. එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී පරිසරයේ ඇති අමුද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ලිප් වර්ග කීපයක් පවතී. එනම්,

- කරත්තකරුවාගේ ලිප නැතහොත් ගල් තුනේ ලිප
- අගල් ලිප
- ගල් පේළි ලිප
- ඒකක ලිප
- කරු දෙකේ ලිප
- පැතලි ගල් ලිප
- ටින් පෝරණුව

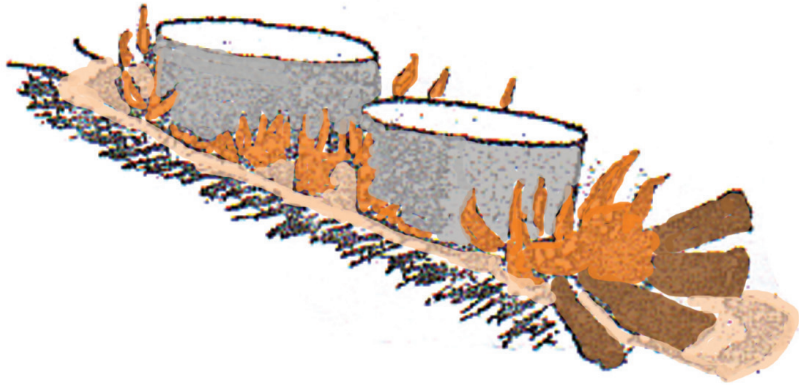
කරත්තකරුවාගේ ලිප / ගල්තුනේ ලිප



15.1 රූපය

කණ්ඩායමකට වුව ද ආහාර පිසීමට යෝග්‍ය වන මෙම ලිප ඕනෑ ම ආහාර වර්ගයක් පිස ගැනීමට ද සුදුසු වේ. කළු ගල්, ගඩොල්, කබොක්, බ්ලොක් ගල් ආදී ඕනෑ ම ගල් වර්ගයකින් තමන් සතු භාජනවලට සරිලන සේ ලිප තනා ගැනීමට හැකි වීමත්, පහසුවෙන් හා කඩිනමින් ලිප සකස් කර ගැනීමට හැකි වීමත්, මෙම ලිපෙහි ඇති විශේෂත්වය යි.

අගල් ලිප / කානු ලිප



15.2 රූපය

සමතලා පොළොවක කපන ලද අගලක් හෝ කානුවක් මත භාජන තැබීමට සුදුසු ලෙස සකස් කර ගනියි. භාවිත කරන භාජනයේ පළලට සරිලන සේ අගලේ පළල ද සකස් කර ගත යුතු යි. මෙම ලිපෙහි භාජන කීපයක් එකවර තැබීමට හැකි වීම විශේෂ වාසියකි.

ඒකක ලිප



15.3 රූපය

සවිමත් කරුවක් සහිත ලියක් පොළොවේ සිටුවා එහි හරස් අතට තබන ලද ලියක කෙළවර ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ලිප සකස් කර ගනියි. භාජනය යටින් ගිනි මැලයක් ගසා ගින්දර ලබා ගැනේ. ආහාර පුලුස්සා ගැනීමට ද මෙම ලිප යොදා ගැනේ. විශාල පිරිසකට ආහාර පිස ගත නොහැකි ය. භාවිත කරන ලී අමු ලී විය යුතු ය.

කරු දෙකේ ලිප



15.4 රූපය

සවිමත් කරුවක් සහිත එක ම උස ඇති ලී දෙකක් ගෙන පොළොවේ සිටුවා ඒ මතින් හරස් අතට තබන ලද ලියක ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ලිප සකස් කර ඇත. භාජනයට යටින් ගිනිමැලයක් ගසා ගින්දර ලබා ගනී. භාවිතයට ගන්නා ලී අමු ලී විය යුතු ය. මෙම ලිප ද කණ්ඩායමකට ආහාර පිසීම සඳහා සුදුසු නැත.

පැතලි ගල් ලිප



15.5 රූපය

කුඩා ගල් මත තරමක් ලොකු පැතලි ගලක් තැබීමෙන් මෙම ලිප සාදා ගැනේ. රොටි වැනි දේවල් පුළුස්සා ගත හැකි ය. පැතලි ගලක් වෙනුවට සමතලා ටකරන් හෝ ටින් තහඩුවක් ද යොදා ගත හැකි ය.

ටින් පෝරණුව



15.6 රූපය

පියන ඉවත් කරන ලද ටින් එකක පියන පැත්තෙන් රූපයේ පෙනෙන පරිදි දර දැමීමට සුදුසු වන සේ හතරැස් කොටසක් කපා ඉවත් කර ගැනීමෙන් සකස් කර ගත හැකි වේ. රොටි පිලිස්සීම වැනි කාර්යයන් සඳහා සුදුසු ය.

ආහාර පිසීමට ලිපක් දැල්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පවතී.

- ⇒ සුළං හමන දිශාවට විරුද්ධ දෙසින් ගිනි දැල්වීම සිදු කළ යුතු වේ.
- ⇒ එම ස්ථානයේ ඇති බොරළු, තණ පිඩලි, කොළ රොඩු ආදිය ඉවත් කර ගත යුතු වේ.

五支 **ත්‍රියාකාරකම**

ඉවතලන ටින් එකක් හෝ ඒ හා සමාන දෙයක් උපයෝගී කරගෙන මිතුරන් සමඟ එක්ව එළිමහනේ තේ පානයක් සුදානම් කරන්න.

වර්තමානය වන විට ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ආහාර වර්ග රාශියක් වෙළඳ පොළෙහි පවතී. පැකට් කළ, ටින් කළ, බෝතල් කළ ආහාර වර්ග පහසුවෙන් පිළියෙල කරගත හැකි වුවත් එවැනි ආහාර අප ළඟ නැති අවස්ථාවල දී හෝ තිබූ ආහාර අවසන් වූ විට දී භාජන රහිතව හෝ භාජන සහිතව ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමට කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී සිදු වේ. පරිසරයෙන් සොයා ගන්නා ආහාර අවම පහසුකම් යටතේ විවිධ උපකරණ නිර්මාණය කර ගනිමින් භාජන රහිතව විවිධ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර ගනිමින් පිස ගැනීම විනෝදජනක අත්දැකීමක් ද වේ.

එළිමහනේ සකසිය හැකි ආහාර වර්ග

රොටි පිලිස්සීම

පිටි හා පොල් හොඳින් මිශ්‍ර කර එයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු හා වතුර එක් කර පිටි මෝලියක් සාදා ගන්න. පසුව එම මෝලියෙන් කුඩා පිටි ගුලි සකස් කර ගන්න. පොත්ත ගලවා හොඳින් පිරිසිදු කරගත් සියඹලා හෝ දෙහි වැනි හානිකර නොවන ලියක් ගෙන එය වටා කුඩා පිටි ගුලි වළලු ආකාරයට ඔතා ගන්න. ඒකක ලිපක් භාවිත කරමින් ලිය වටේට කරකවමින් රොටි පුලුස්සා ගත හැකිවේ. අලවර්ග හා මස් වර්ග ද මේ ආකාරයට පුලුස්සා ගත හැකි වේ. එසේ නැතහොත් සාම්ප්‍රදායික රොටියක් සකසා පැතලි ගල් උදුනක තබා පුලුස්සා ගත හැකි වේ.



15.7 රූපය

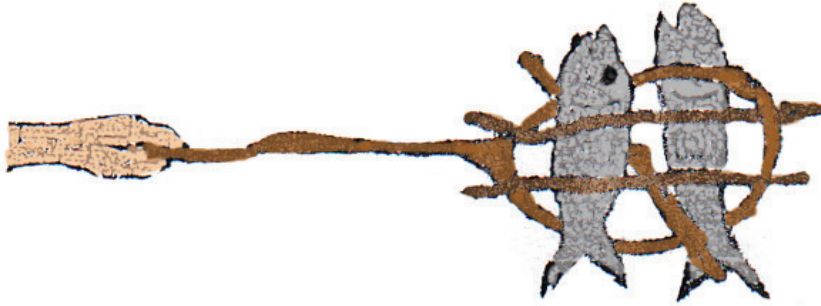
මස්, මාළු, එළවළු තම්බා ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම

පහත ආකාරයට කරු දෙකක රැඳවූ ලියක හෝ කුරක රඳවා ආහාර පුලුස්සා ගත හැකි වේ.



15.8 රූපය

අමු ලීවලින් හා වැල්වලින් සකස් කරන ලද පහත උපකරණය ටෙනිස් රැකට් තම්බනය ලෙස සැලකේ.



15.9 රූපය

මස්, මාළු හෝ එළවළු ආදිය මේ උපකරණයේ වැල් මත තබා ගින්නට අල්ලා පුලුස්සා ගැනීම කළ හැකි වේ.

පාන් / බිස්කට් සෑදීම

චතුර, පිටි, කිරි එකතු කරමින් සාදා ගන්නා පාන් මෝලිය තීරු ආකාරයට අමු ලීයක දවටා ගින්නට අල්ලා පාන් / බිස්කට් සාදා ගත හැකි වේ. මෙම උපකරණය පාන් තීරු තම්බනය (Bread-dough baker) ලෙස ද හැඳින්වේ.



15.10 රූපය

බන් පිසීම

පහත රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පුරුක් දෙකක් පමණ ඇති මහන උණ බම්බුවක් ගෙන පිහියක ආධාරයෙන් මැද පුරුක හිල් කරන්න. දෑන් ගරා සෝදා ගත් සහල් දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර ද දමා ගිනිමැලයට අල්ලා බන් පිසිය හැකි ය. මෙ මගින් විශාල කණ්ඩායමකට සහල් පිසිය නොහැකි ය.



15.11 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුවරයෙකුගේ උදව් සහිතව එළිමහනේ, භාජන රහිතව සුදුසු ආහාර වර්ගයක් තැම්බීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම සිදු කරන්න.

සාරාංශය

නිවසේ මුළුතැන් ගෙය තුළ ආහාර පිසීම සඳහා නොයෙකුත් උපකරණ විවිධ ලිප් වර්ග භාවිත වේ. එහෙත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක දී, කඳවුරු බැඳීමක දී, වනාන්තර ගත වීමක දී ආහාර පිස ගැනීම පහසු කටයුත්තක් නොවේ.

එවන් අවස්ථාවල පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගෙන විවිධ ලිප් වර්ග භාවිත කරමින් භාජන රහිතව හෝ භාජන සහිතව ආහාර පිස ගැනීම සිදු කළ යුතු වේ.

එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීම සඳහා ගල් තුනේ ලිප නැතහොත් කරත්ත කරුවාගේ ලිප, අගල් ලිප, ගල් පේළි ලිප, ඒකක ලිප, කරු දෙකේ ලිප, පැතලි ගල් ලිප හා ටින් පෝරනුව ආදිය භාවිත වේ.

මෙම ලිප් වර්ග භාවිත කරමින් භාජන රහිතව රොටි පිලිස්සීම, මස්, මාළු, එළවළු තම්බා ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම, පාන් හෝ බිස්කට් සාදා ගැනීම, බන් පිසීම ආදී දැ කළ හැකි වේ.

 **අභ්‍යාස**

1. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෝ එළිමහන් කඳවුරුවල දී එළිමහනේ ආහාර පිසීමට ලිපි සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
2. භාජන කීපයක් එකවර තබා ආහාර පිස ගත හැකි ලිපි වර්ගය කුමක්ද?
3. භාජන රහිතව ආහාර පිසීමේ දී ආහාර රැඳවීම සඳහා බොහෝ අවස්ථාවල අමු ලී හෝ වැල් යොදා ගන්නා හේතුව සඳහන් කරන්න.
4. එළිමහනේ ඔබට පිසිය හැකි ආහාර වර්ග යෝජනා කරන්න.