



කෘෂි තාක්ෂණ තොරතුරු



කෘෂි තාක්ෂණ තොරතුරු කඩිනමින් ගොවි ජනතාව අතරට ලබාදීමේ අත්වැලකි.

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ජාතික කෘෂි තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි.

තාක්ෂණික පත්‍රිකා අංක 06 - 2019 මාර්තු

දිව පිහවන, ගත සහහන වට්ටක්කා කාර රසය (Cream of Pumpkin Soup) සුප් බඳුනකින් ඔබ්බට.....



වට්ටක්කා යනු ලාංකිකයාගේ දිවට නුහුරු නුපුරුදු ආහාරයක් නොවේ. එය වනාහි බිම් දිගේ ඇදෙන වගාව වඩාත් පැතිරවීම සඳහා, වැලෙහි ළපටි අග්‍රයන් කඩා දැමූ පසු අතෙහි රැඳෙන දළ කොටසින් ද රසවත් මැල්ලුමක් සකසා ගතහැකි බෝගයකි. වසවිස සහිත පළිබෝධනාශක එතරම් අවශ්‍ය නොවන ගොවි ආර්ථිකය හා හොඳම මිතුරු වූ බෝගයකි. වියළි කලාපයේ වැවුණු හේන් වට්ටක්කා මාස කීපයක් වුවත් කල් තබාගෙන අනුභව කළහැකි වුවත්, මෑතක සිට මෙරට වැඩිපුරම ප්‍රචලිත වූ ආනයනික දෙමුහුම් මාදිලිනම් එවැනි කල්තබා ගැනීමේ හැකියාවක් දරන්නේ නැත. පසුගිය දිනෙක රටට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා වට්ටක්කා නිෂ්පාදනයක් වාර්තා වූ නිසාත්, කල් තබාගැනීමේ ගතිගුණය අඩු මාදිලි නිසාත්, වට්ටක්කා අලෙවි ප්‍රශ්නය තරමක් උග්‍රව නැගී එනවා පෙනුණි. මෙහි ඇති අනගි පෝෂණ ගුණය ගැන ජනතාව කුළ අවබෝධයක් ඇති කරමින්, ව්‍යාංජනයක් ලෙස මෙය පරිභෝජනය කරනවාට වඩා වෙනස් ආහාර නිෂ්පාදනයන් හඳුන්වාදෙමින් මෙය ප්‍රචලිත කිරීමට කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය පියවර ගනිමින් සිටින්නේ, නිෂ්පාදනයෙන් ඉදිරියට පැමිණි ගොවියාව අධෛර්යමත් නොකොට ඔහුගේ උනන්දුව මෙම බෝගය සමඟ එලෙසම රඳවා තබාගැනීමේ

අරමුණෙනි. නිවසේදී විනාඩි 20 ක් වැනි සුළු කාලයක් තුළ පිළියෙල කළහැකි, සාමාන්‍ය “සුප්” එකකට වඩා තරමක් එහාට ගිය නිපැයුමක් “වට්ටක්කා සාර රසය” (Cream of Pumpkin Soup) සේ හඳුන්වාදෙන්නේ මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. ගන්නොරුවේ ආහාර පර්යේෂණ ඒකකයේ ප්‍රධානී, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ අනෝමා සේනාරත්න මෙනෙවිය පැහැදිලි කරන ආකාරයට මෙය එළකිරි පමණක් සත්ව නිෂ්පාදනයක් ලෙස යොදවන නිර්මාණ ආහාරයකි.

“වට්ටක්කා කැබලි ලොකුවට කපල අර්තාපල් සමඟම තම්බන්න පුළුවන්. හැබැයි වට්ටක්කා ඉක්මනට තැම්බෙන නිසා එම කැබලි කලින් ඉවත් කරගන්න වෙනවා. වැඩිපුර තැම්බුණොත් වට්ටක්කා වල පාට සහ සුවඳ දෙකම නැතිවෙලා “සාර රසයේ” ගතිගුණ වලට හානි වෙනවා. අවශ්‍ය නම් වට්ටක්කා වෙනම ස්ථිති කරගන්නක් පුළුවන්. අනතුරුව කැබලි වල පොකු ඉවත් කරලා, තවදුරටත් කුඩාවෙන් කපලා, අර්තාපල් සමඟ බ්ලෙන්ඩර් එකට දානවා. එයටම අමු සුදුපැණි බිත් දෙකක්, බටර් හෝ මාජරින්, උණුසුම් කිරි හා ගම්මිරිස් කුඩු යන දෑ එකතු කරලා විනාඩියක් හෝ එක හමාරක් බ්ලෙන්ඩ් කරනවා. එපමණයි.”

වට්ටක්කා තෝරා ගැනීමේදී වර්ණයෙන් තද කහ පැහැ වර්ගයක් තෝරාගන්නේ නම් සාර රසයෙහි වර්ණය, රස මෙන්ම පෝෂණ ගුණය ද ඉහළ යන බව අමතක නොකළ යුතු කරුණකි. කිරි දැමීමේදී එය උණුසුම්ව තිබිය යුතු අතර, උකුකිරි භාවිතයෙන් වළකින්න. අවශ්‍ය උකුකු වට්ටක්කා මගින්ම ලබාදෙනු ඇත. මාජරින්/බටර් ද දියවී ඒකාකාර සංයුතියකින් යුත් උකු දියරයක් සෑදේ. අවශ්‍ය පමණට ලුණු, එක් කිරීමෙන් පිළියෙල කිරීම අවසන් වන අතර, තවත් රස අවශ්‍යනම් සාදික්කා හෝ කුරුඳු කුඩු ස්වල්පයක් එකතු කළ හැකිය.

විටමින්, බනිජ් ආදියෙන් පොහොසත් ආහාරයක් වුවත් මෙහි කැලරි අගය අඩුවීම ආහාරයක ගුණාගුණ සියුම්ව විමසන්නන් හට සතුටුදායක ආරංචියක් වේ.

වට්ටක්කා සාර රසය (Cream of Pumpkin Soup)

පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය දෑ : (එක් දෙනෙකු සඳහා)

- වට්ටක්කා - ග්‍රෑම් 400
- අර්තාපල් - ග්‍රෑම් 125
- සුදුපැණි - බිත් 02 ක්
- ගම්මිරිස් කුඩු - තේ හැඳි භාගයක්
- බටර් හෝ මාජරින් - මේස හැඳි 01
- එළකිරි - කෝප්ප භාගයක්
- උණුසුම් වතුර - කෝප්ප 03
- ලුණුකුඩු - අවශ්‍ය තරමට

විදේශයන්ගෙන් ලැබෙන බඳුන් ගතකළ වට්ටක්කා නිෂ්පාදනයන්හි සීනි අන්තර්ගත කර ඇති නිසා මෙවැන්නක් නිවසේ පිළියෙල කර ගැනීම වඩා ආරක්‍ෂාකාරී වනු ඇත. “සාර රසය” තුළ බීටා කැරොටින් අධිකය. මෙය ප්‍රබල ප්‍රතිඔක්සිකාරකයකි. පිළිකා සෛල ඇතිවීම අවහිර කිරීම, ඇදුම හා හදවත් රෝග වලින් ආරක්‍ෂාව මෙන්ම බොහෝ දෙනෙක් සැලකිලිමත් වන “වයසට යාමේ” දේහ ලක්ෂණ ප්‍රකාශවීම අඩු කිරීම යනාදිය ප්‍රතිඔක්සිකාරකයන් ගෙන් සැලසෙන සේවයන් ලෙස ප්‍රකටය.

මිනිසාගේ දෛනික තත්තු අවශ්‍යතාවය වන ග්‍රෑම් 25-30 ප්‍රමාණය වට්ටක්කා සාර රසය මගින් ඉතා පහසුවෙන් සපුරා දෙනු ඇත. නිසි පරිදි තත්තු පාරිභෝජනයෙන්, සීනි උරාගැනීම පාලනය වන අතර, සුමට ආහාර ජීර්ණයක් සිදුවී, ක්‍රමික මළපහවීමකට ද එය හේතුවේ. මේ නිසාම මහාත්තු පිළිකා ආදියෙහි අවදානම ද අඩුවන්නේය.

අන්තර්ගත දෑ මෙතෙවැදිය නිසැකව දන්නේ නැතිව ශක්තිජනක ආහාරයන් ලෙස විදේශයන්ගෙන් පැමිණෙන බොහෝ දේ පරිභෝජනය කරන ජනතාවක් අප අතර සිටී. දේශීය නිෂ්පාදනයකට යොමුවීමේ වැදගත්කම අගයන අය උදෙසා හඳුන්වාදෙන අගනා ශක්ති උත්තේජකයක් වශයෙන්, "වට්ටක්කා සාර රසය" ප්‍රචලිත කරනු වස්, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව යටතේ පාලනය වන හෙළ බොජුන් අලෙවිසැල් වලට මෙය හඳුන්වාදීම නොබෝ දිනෙකින් සිදුකෙරෙනු ඇත. කල් තබාගත හැකි නිෂ්පාදනයක් ලෙස සැකසූ "සාර රසය" අසුරණයක බහා ඝෂණික ආහාරයක් ලෙස වෙළෙඳපොලට සැපයීමේ මංපෙත් පිළිබඳව විමසිලිමත් වීමට ද ආහාර පර්යේෂණ ඒකකයේ නිලධාරීහු කටයුතු කරමින් සිටිති.

වට්ටක්කා හි පෝෂණ අගය (ග්‍රෑම් 100 කට)	
ශක්තිය කි.කැලරි 26	විටමින්
මේද ග්‍රෑම් 0.1	විටමින් A මයික්‍රෝග්‍රෑම් 426
කොලෙස්ටෙරෝල් 0.0	විටමින් B1 (තයමින්) මිලි ග්‍රෑම් 0.05
කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 7.0	විටමින් B2 (රයිබොෆ්ලේවින්) මිලි ග්‍රෑම් 0.1
තන්තු ග්‍රෑම් 0.5	විටමින් B3 (නියසින්) මිලි ග්‍රෑම් 6.0
සීනි ග්‍රෑම් 2.8	විටමින් B9 (ෆෝලේට්) මයික්‍රෝග්‍රෑම් 16
ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 1.0	විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් 9.0
බනිජ ලවණ	විටමින් E මිලි ග්‍රෑම් 0.44
සෝඩියම් මිලි ග්‍රෑම් 1.0	විටමින් K මයික්‍රෝග්‍රෑම් 1.1
පොටෑසියම් මිලි ග්‍රෑම් 340.0	
කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම් 21	බීටා කැරොටීන් මිලි ග්‍රෑම් 3.1
යකඩ මිලි ග්‍රෑම් 0.8	
මැග්නීසියම් මිලි ග්‍රෑම් 12	
මැංගනීස් මිලි ග්‍රෑම් 0.12	
පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම් 44	
සින්ක් ග්‍රෑම් 0.32	

පිටපත : සහන් වම්, බණ්ඩාර, සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ, ජාතික කෘෂි තොරතුරු හා සන්නිවේදන මධ්‍යස්ථානය
සාර රසය පිළියෙල කිරීමේ භාෂණික තොරතුරු : අනෝමා සේනාරත්න මෙහෙවිය, ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය, ගන්නොරුව

පරිගණක නිර්මාණය : ගෝනම් ලියනගේ
 අධීක්ෂණය හා උපදෙස් : එස්. පෙරියසාම් (අධ්‍යක්ෂ - තොරතුරු හා සන්නිවේදන), අයි.එස්.එම් හලිමිදින් (සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ)