

සුකිනි (Zucchini)



හැඳින්වීම

කුලය - කුකර්බිටේසියේ

උද්භිද විද්‍යාත්මක නම - (*Cucurbita pepo var. cylindrica*)

ප්‍රභේද - බ්ලැක් ජැක්

සුකිනි, මෙලන්, පිපිඤ්ඤා සහ පුහුල් අයත්වන කුකර්බිටේසියේ කුලයේ යදමරා කාණ්ඩයට අයත්වන එළවළු වර්ගයකි. මෙය මහා බ්‍රිතාන්‍යයේ, නවසීලන්තයේ හඳුන්වන්නේ Gourd යන ප්‍රංශ භාෂාවට අයත් වචනයෙනි. ඇමරිකාවේ හා ඕස්ට්‍රේලියාවේ ,සුකිනි, නමින් හැඳින්වෙන අතර එය Courgette යන ඉතාලි වචනයෙන් බිඳී එන්නකි. ලංකාවේදී ද සුකිනි නමින් මෙය හඳුන්වයි

සුකිනි පාට කිහිපයකින් යුක්ත එල දරන ප්‍රභේද ගණනාවක් ඇත. සියළුම ප්‍රභේද ඉතා ඉක්මනින් නරක්වන, කල් තබාගත නොහැකි ඒවා වේ. සුකිනි හෝගයේ පුෂ්ප ද විවිධ ක්‍රමවලට පිස ආහාරයට ගත හැකිය. පෝෂණීය අගය සැලකූ විට සුකිනි ආහාරයට ගැනීමෙන් ලබාගත හැක්කේ ඉතා සුළු කැලරි ප්‍රමාණයක් වන අතර මේදය බෙහෙවින් අඩුය.

එල හටගත් පැළයක්



පෝෂණීය අගය

සුකිනි එලයෙන් 88% ක් ආහාරයට ගත හැකිය.

පරිභෝජනයට ගනු ලබන සුකිනි ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂක සංඝටක ප්‍රමාණයන්

සංඝටකය	ප්‍රමාණය	සංඝටකය	ප්‍රමාණය
ජලය	ග්‍රෑම් 93.6	යකඩ	මිලි ග්‍රෑම් 0.5
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම් 1.3	කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම් 21
මේදය	ග්‍රෑම් 0.1	පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම් 65
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 1.4	තයමින්	මිලි ග්‍රෑම් 0.8
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි 11	රයිබොෆ්ලේවින්	මිලි ග්‍රෑම් 0.12
නියැසින්	මිලි ග්‍රෑම් 0.7	විටමින් A	මිලි ග්‍රෑම් 6
සෝඩියම්	මිලි ග්‍රෑම් 22	විටමින් C	මිලි ග්‍රෑම් 11
පොටෑසියම්	මිලි ග්‍රෑම් 264		

සුකිනි දීර්ඝ වෙලාවක් පිසීමෙන් එහි ඇති විටමින් විනාශ වේ. මේ නිසා ඉතා කෙටි කාලයකින් පිස ගැනීමට හෝ අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීමට සුදුසුය. සුකිනි, පොටෑසියම් හා විටමින් වලින් පොහොසත්ය.



ප්‍රභේද

අතීතයේදී, පසුරු ආකාරයේ සුකිනි ශාකවලින් ළපටි අවස්ථාවේ දී නෙලාගත් එල සුකිනි නමින් හැඳින්විය. නමුත් වර්තමානයේ ඇති සුකිනි ප්‍රභේද සුකිනි සඳහාම අභිජනනය කරන ලද ඒවාය. කෙසේ වුවද, සුකිනි ළපටි අවස්ථාවේදී එල නෙලා නොගතහොත් ඒවා ප්‍රමාණයෙන් විශාල වේ.

ප්‍රථම පැළයක්



සමහර සුකිනි ප්‍රභේද, වැල් ආකාරයේ වුවත් ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන්නේ පඳුරු ආකාරයේ ප්‍රභේදයන්ය. දැනට සුකිනි ප්‍රභේද විශාල සංඛ්‍යාවක් ලෝකයේ වගා කරයි. එම ප්‍රභේද වලින් සමහරක් පහත වගුවේ සඳහන් වේ.

අභිජනනය කර තබා ගත් පඳුරක්



ලෝකයේ වගා කරන සුකිනි ප්‍රභේද

කොළ පැහැති එල දරන

Black beauty Zucchini

Black forest F1 hybrid

Cavili F1 hybrid

Kojac

Venus F1 hybrid

F1 Defender

F1 E1 Greco

Black Jack

කහ පැහැති එල දරන

Golden zucchini

Long white bush

Gold rush

වගා කටයුතු

බීජ සිටුවීම හා පරතරය

බීජ සිටුවීමට ප්‍රථම පැය 12 ක් පෙගෙන්නට හැරිය යුතුය. බීජ දැමා දින 8 - 10 ක් යන විට ප්‍රරෝහණය වීම සිදුවේ. සුකිනි, වෙනම ස්ථානයක බීජ සිටුවා ලබාගත් පැළවලින් හෝ කෙලින්ම ක්‍ෂේත්‍රයේ බීජ සිටුවා වගාව සංස්ථාපනය කළ හැකිය.



ක්‍ෂේත්‍රයේ සිටුවීමේදී අඟල් 12 ක් ගැඹුරට හා අඟල් 12 ක් පළලින් යුක්ත වළවල් එකිනෙකට අඩි 3 ක් ඇතින් සකස් කළ යුතුය. වළ පිරවීම සඳහා කොම්පෝස්ට් සහ පස් මිශ්‍රණයක් හෝ දිරු ගොම පොහොර හා පස් මිශ්‍රණයක් භාවිතා කළ හැකිය.

එක වළක බීජ 3 ක් පමණ සිටුවා අඟලක පමණ පස් තට්ටුවකින් වැසිය යුතුය. බීජ දැමීමේදී බීජ සිරස් අතට සිටුවීමෙන්



දියමලං කෑමෙන් වන හානි අවමකර ගත හැකිය. බීජ සිටුවීමෙන් පසු වසුනක් යෙදීමෙන් ඉක්මනින් ප්‍රරෝහණය වේ. බීජ ප්‍රරෝහණය වී පළමු පත්‍ර යුගලය පවතින අවස්ථාවේ, දිරියෙන් වැඩි පැළය ඉතිරිකර අනෙක් පැළ දෙක ගලවා ඉවත් කළ යුතුය.



පාංශු සාධක

ඉතා හොඳින් හිරුළු වැටෙන, තෙතමනය රඳා පවතින, එමෙන්ම ජලවහනය දියුණු පසක මෙම හෝගය සරුවට වැඩේ. උදාසීන හෝ ස්වල්ප වශයෙන් ආම්ලික පසක හොඳින් වර්ධනය වේ. පී.එච්. අගය 5 ට වඩා අඩුවන විට, බීජ යෙදීමට සති 2 ට ප්‍රථම හෙක්ටයාරයකට හුණු මෙ.ටො. 1-2 ක් අතර ප්‍රමාණයක් එකතු කළ හැකිය.



වගාව නඩත්තු කිරීම

පාංශු තෙතමනය නිසි ලෙස පවත්වා ගත යුතු අතර ජලය දැමීමේදී පැළ තෙමෙන ලෙස නොව පැළය වටා පොළොවට ජලය යෙදීම කළ යුතුය. ඉහළ ගුණාත්මයෙන් යුත් එල ලබා ගැනීමට, එල හටගැනීමට ප්‍රථම, කළු පොලිතින් හෝ පිදුරු වැනි දෙයකින් වසුනක් (Mulch) යෙදීම සුදුසුය.



පොහොර යෙදීම

සුකිනි වගාව සඳහා විශේෂිත පොහොර මිශ්‍රණයක් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිර්දේශකොට නොමැති වුවද, පිපිඤ්ඤා, පුහුල් සහ ගර්කින් වගාවට නිර්දේශ කොට ඇති පොහොර මිශ්‍රණය සුකිනි වගාව සඳහා ද භාවිතා කළ හැකිය.

ගොම පොහොර යෙදීම



රසායනික පොහොර හෙක්ටයාරයකට කිලෝග්‍රෑම්

	යූරියා	ට්‍රි.සු.පො. (T.S.P)	මි.පො. (M.O.P)
මූලික පොහොර	75	195	60
සිටුවා සති 2 කින්	75	-	60
සිටුවා සති 5 කින්	75	-	60

කාබනික පොහොර ලෙස කුකුල් පොහොර භාවිතා කරනවිටදී ඉහත පොහොර මිශ්‍රණයෙන් ට්‍රිපල් සුපර් පොස්පේට් හා මියුරේට් ඔෆ් පොටෑෂ් වලින් 25% ක් අඩුකොට යෙදීම නිර්දේශ කොට ඇත.

අස්වනු නෙලීම

බීජ සිටුවා සති 8 න් පමණ එල දරන අවස්ථාවට පත්වේ. එල නිසි අවස්ථාවේ නෙලා ගැනීමෙන් එක් පැළයකින් ලබාගත හැකි අස්වැන්න වැඩිවේ.

ළපටි අවස්ථාවේ නෙලූ සුකිනි



අස්වනු නෙලන අවස්ථාව තීරණය කිරීමේදී ප්‍රභේදයන්, පාරිභෝගික රුචියත් සැලකිල්ලට ගතයුතු වේ. එලයක දිග සෙ.මී. 10-15 අවස්ථාවේදී නෙලා ගැනීම සුදුසුය. නමුත් වෙළඳපොල අනුව මෙම ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැකිය. එල නෙලීමේදී ඇදීමෙන්, කරකැවීමෙන් සම්පූර්ණ පැළයටම හානි විය හැකි බැවින් තියුණු පිහියකින් නටුව ඉතිරි වන සේ කපා ගත යුතුය.

කහ පැහැති සුකිනි ප්‍රභේදය

