

ලබු ජෑම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- නොපැසුණු ලබු මද
- සුදු සීනි
- පෙක්ටීන්
- වර්ණක සහ රසකාරක
- බෝතල් සහ මුඛ

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :

- ලබු ගෙඩිය කපා, ඇට හා පොත්ත ඉවත් කර, මදය කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න
- එසේ කපා ගන්නා ලද මදය බ්ලෙන්ඩරයක ආධාරයෙන් හොඳින් අඹරා ගන්න
- එම පොඩි කරගත් පල්පයට සීනි එකතු කර හැඳි ගාමින් රත් කරන්න
- වතුර සිඳිගෙන යන විට පෙක්ටීන් එකතු කරන්න
- තවදුරටත් රත්කරන විට ජෑම් පදම ලැබේ (වතුර දීසියකට ජෑම් බිංදු දෙකක් පමණ දැමූ විට එම බිංදු විසිර නොයන ආකාරයට තිබිය යුතුය)
- වර්ණක සහ රසකාරක එකතු කරන්න
- හොඳින් ජෑම් පදම ලැබුණු විට ජීවානුහරණය කරගත් බෝතල් වලට රස්නය පිටම දමා මුඛ වසන්න



ලබු නැවුම් බීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- නොපැසුණු ලබු මද
- සුදු සීනි
- සිට්‍රික් අම්ලය හෝ දෙහි යුෂ රස අනුව
- ජලය

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :

- ලබු ගෙඩිය කපා, ඇට හා පොත්ත ඉවත් කර, මදය හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කරන්න
- බ්ලෙන්ඩර් කර ගත් ලබු පල්පයට පිරිසිදු වතුර සහ සීනි මිශ්‍ර කර හොඳින් දිය කරගන්න
- සිට්‍රික් අම්ලය හෝ දෙහි යුෂ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මිශ්‍ර කර ගන්න
- එම බීම ශීතකරණයක තබා හෝ නොතබා ප්‍රණීත පානයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය



නෘත්‍යමය ද්‍රව්‍යයන් හා ඡවපන

ඩී.එන්. හෙට්ටිආරච්චි (පර්යේෂණ නිලධාරී)
එස්.ටී.ජේ. බණ්ඩාර (කෘෂි මෙහෙයුම් නිලධාරී)
ආචාර්ය කේ.එච්. සාරානන්ද (ප්‍රධාන නිලධාරී)

ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය,
තැ.පෙ. 53, ගන්නෝරුව, ජේරාදෙනිය.
දු. අංක : 081 - 2388246
ෆැක්ස් අංක : 081 - 2387398

Designed by: AUDIO VISUAL CENTRE, Department of Agriculture, Peradeniya.
Printed by: AGRICULTURE PRESS, Gannoruwa.



රසගුණ සිරි ලබු ආහාර



කුකර්ඩ්ටේසියේ කුලයට අයත් ලබුවල විද්‍යාත්මක නාමය *Lagenaria siceraria* (Molina) Standley (*Lagenaria vulgaris* Ser., *Cucurbita lagenaria* Linn., *Lagenaria leucantha* Rusbey) වේ.

ලබු නොමේරූ අවස්ථාවේ ච්ඡවළ්චක් ලෙසද, වියළුන ලද ගෙඩිය; කෝප්ප, වතුර භාජන, සංගීත භාණ්ඩ, කැටයම් යොදා විසිතුරු භාණ්ඩ ලෙසද ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබයි.

ලෝකයේ මුලින්ම වගාවන් සඳහා යොදා ගනු ලැබූ ශාක වර්ග අතරින් එකක් වන, ලබු අප්‍රිකාවේ සම්භවය ලබා පසු කාලීනව, ආසියාව, යුරෝපය හා ඇමෙරිකාවට ව්‍යාප්ත වූ බව සැලකේ. ඉන්දියාව, බංගලාදේශය, ධුරුමය, ජපානය, චීනය, කොරියාව, මධ්‍යම ඇමෙරිකාව, ඉතාලිය, චිංගලන්තය හා අප්‍රිකාව ආදී සියළුම රටවල මෙම බෝගය ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබයි.

ඇත අතීතයේ පටන් අප රටේ ද හේන් ගොවිතැනේදී හා ගෙවතු වගාවලදී ලබු වගා කරනු ලැබූ අතර, වියළුන ලද ලබු ගෙඩිය “**ලබු කැටය**” ලෙස ජලය ගෙනයෑමට යොදාගෙන ඇත. නොමේරූ ගෙඩිය ලබු කිරිබත් සෑදීමට ද, ව්‍යංජනයක් ලෙසද භාවිතා කර ඇත. ලබු දළුවලින්ද රසවත් ආහාර පිළියෙල කරගනු ලැබේ.

තවද ඉන්දියාව ඇතුළු විවිධ රටවල මෙම බෝගයේ පෝෂණීය වටිනාකම හා සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක වටිනාකම පිළිබඳව විවිධ පර්යේෂණ පවත්වා ඇත. ලබු තයමින්, විටමින් සී, සින්ක්, යකඩ, මැග්නීසියම් වලින් පොහොසත්ය. ලබුවල 96%ක් ජලය අඩංගු අතර ග්‍රෑම් සියයකින් කැලරි 12ක් පමණක් ලබාදේ. එමනිසා ශරීර බර අඩුකර ගැනීම සඳහා ලබු ඉතා හොඳ ආහාරයකි. තවද තන්තු බහුල බැවින් මළ බද්ධය, පීරණ ආබාධ, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව හා තරබාරුව වැනි බෝ නොවන රෝග වළකාලීමට,

ලබු ආහාරයට ගැනීම මහෝපකාරී වේ. මෙහි අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක මඟින් පිළිකා, දියවැඩියාව, වයස්ගතවීම, ආතරයිටිස් ආදිය වැළඳීමේ අවදානම අඩු කරයි. මේ අනුව වර්තමානයේ ලෝකයේ විශාල ගැටළුවක් වන බෝ නොවන රෝග රැසක්ම පාලනය කිරීමෙහිලා ලබු ආහාරයට ගැනීම වැදගත් වන බව පෙනී යයි.

තවද ලබු යුෂ පානය මඟින් හිසකෙස් සුදුවීම සහ තට්ටය පෑදීම වළකාලන අතර ආමාශයික වණ සහ දැවිල්ල, මුත්‍රා දැවිල්ල සමනය කරයි. පිපාසය සංසිදුවාලයි.

දේශීය ආයුර්වේද වෛද්‍ය මතයට අනුවද ලබු ආහාරයට ගැනීමෙන් මානසික ආතතිය වැළකී සතුට ඇතිවේ. ලබු ඉතාම ගුණදායක ච්ඡවළ්චක් ලෙසත් එහි කිසිම අහිතකර බලපෑමක් නොමැති බවත්, ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ. ඉංග්‍රීසි යටත් විජිත යුගයේ සිටම සිරකරුවන්ගේ ආහාර සඳහා ලබු නිර්දේශ කර ඇත්තේ, ලබුවල ඇති මෙම ආවේගශීලී හැඟීම් පාලනය කිරීමේ ගුණය නිසා බව ප්‍රකාශ වේ.

කෙසේ වෙතත් ලබු යුෂ දිනකට එක් විදුරුවක් පමණක් පානය කිරීම වඩාත් සුදුසුය. තවද **තිත්ත රසැති ලබු** ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

මෙයාකාර මහඟු ගුණ දෙන ච්ඡවළ්චක් වන ලබු වර්තමානයේ ශ්‍රී ලාංකික ආහාර රටාවෙන් ඇත්වී ඇත්තේ, මෙහි ගුණ පිළිබඳ මහජනතාවගේ දැනුම අල්ප වීම හා ලබුවලින් සාදා ගත හැකි රසවත් බොජුන් පත් නොමැති වීම විය හැකිය.

එමනිසා අපගේ උත්සහය වන්නේ, ලබුවල ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ සරල දැනුමක් ලබාදීම හා ලබුවලින් පිළියෙල කරගත හැකි රසවත් ආහාර කිහිපයක් හඳුන්වා දීමයි.

ලබු ටොෆි/ දෝසි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- නොපැසුණු ලබු මද
- සුදු සීනි
- ගාගන් පොල්
- සහල් පිටි
- වර්ණක
- රසකාරක

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :

- ලබු ගෙඩිය කපා, ඇට ඉවත් කර, මදය සුරා ගන්න
- සුරාගත් ලබු සීනි සමඟ මිශ්‍ර කර ලිපේ තබා හැඳිගාමින් රත් කරන්න
- වතුර ගතිය අඩුවන විට පොල් මිශ්‍ර කරන්න
- පිටි ද මිශ්‍ර කරන්න
- වර්ණක සහ රසකාරක යොදන්න
- පදම වන විට, ලිපෙන් බා ගෙන, බටර් තවරාගත් තැටියක තුනී කර කැලි කපා ගන්න

