



කොස් ඇට ඇඟලා

මෙයට අමතරව තවත් විවිධ නිෂ්පාදන රාශියක් අද වෙළඳපල තුළ දැකගන්නට හැකිය.

මෙම කොස් නිෂ්පාදන වර්ග අපගේ වදිනෙළු පරිභෝජනයට පහසුවෙන් ලබාගත හැකිය.

විශේෂයෙන්ම කොස් අවාරයේදී මේවා වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් වන අතර අපනයන වෙළඳපල සඳහාද ඉදිරිපත් කළහැකිය.

වෙනත් බෝග හා සැසඳීමේදී කොස් ගසකට සාමාන්‍යයෙන් පලිබෝධනාශක හෝ වෙනත් ශරීරයට අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීමක් සිදු නොකරයි. එබැවින් මෙය කාබනික වගාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකි අතර කොස් ආහාරයට ගැනීම ඉතා සුදුසු වේ.



වෙළඳපොළට උඩුන ලෙස සැකසූ නිෂ්පාදන

අද අප තමුළු පවතින ප්‍රබල ආහාර අර්බුදයට කොස් ඉතා හොඳ ආදේශකයකි. නමුත් අපගේ තිබෙන නොයෙකුත් මිටන විශ්වාස හා එය "සුපිරි පන්තියේ කැමක් නොවේ" යන හැඟීමත් නිසා ඉදි ගස යටම වැටී අපගේ යන කොස් ගෙඩි ප්‍රමාණය වසරකට අප පරිභෝජනය කරන ප්‍රමාණයට වඩා ඉතා වැඩිය.

කොස් මදුලු කටුවෙන් ඉවත්කර ආහාරයට සකස්කර ගැනීම සඳහා ගතවන කාලය වැඩිවීමත්, එහි ඇති කොහොල්ලෑ අතේ ගැවීම නිසාත් අද බොහෝ ගෘහණියන් ආහාරය සඳහා කොස් සකස් කරගැනීමට මැලිබවක් දක්වයි.

නමුත් අද වෙලඳපොල තුළ නැවුම් කොස් මදුලු විකිණීම සඳහා තබා ඇති ආකාරය අපහට දැකගත හැකිය. එය ගෘහණියන්ට මහත් පහසුවක් මෙන්ම කොස් පරිභෝජනයට හොඳ දිරිගැන්වීමක්ද වේ.

මෙහි තිබෙන පෝෂණය හා රසවත් බව රැකෙන පරිදි විවිධ ආකාරයට සකස් කරන ලද නිෂ්පාදන ක්‍රමයෙන් අද ජනතාව අතරට යමින් පවතී. මෙය ඉතා හොඳ ආදර්ශයකි.

දියුණු වෙමින් පවතින ශ්‍රී ලංකාව වැනි කෘෂිකාර්මික රටකට ආනයනය කරන ලද ආහාර වලට වඩා තම රටේම වැවෙන පෝෂ්‍යදායී "වසවිස" වලින් තොර විලවච්චක් මෙන්ම පලතුරක් ලෙසද ආහාරයට ගතහැකි කොස් පරිභෝජනය කිරීමට ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස අප තේරුම් ගතයුතු කාලය දැන් ඵලඹි ඇත.

නායකගම නොරතුරු - බබ්.වී. පැමිලා ජයරත්න

උපදෙස් - ආචාර්ය ඊ. එම් දසනායක

ධර්මානන්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී

පැළෑටි පොදු සේවා කොට්ඨාසයේ මධ්‍යස්ථානය

ගඹබොවත්ත

කොළඹ

දුරකථන/ෆැක්ස් : 011-2895598

Email: doapvic @ gmail . com

අපි වචන - රට නගමු

දේශීය ආහාර නිෂ්පාදනය දිරි ගැන්වීමේ ජාතික මෙහෙයුම 2007-2010

# කොස් පරිභෝජනයට දිරිගැන්වීම



කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයකි

*Artocarpus heterophyllus* යන උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හඳුන්වන කොස් ගස මොරේසියේ කුලයට අයත්වේ. එය බහුවාර්ෂික ද්විවිජ පත්‍රී ශාකයකි.

සාමාන්‍යයෙන් අවු: 75-125 ක් පමණ වූ පිටිත කාලයක් ඇති කොස් ගස බටහිර ඉන්දියාවේ දී සම්භවය වූ බව සඳහන්වේ.

පැරණි ව්‍යවහාරයේදී "හෙරලු" හා "පතා" වැනි නම් වලින් හඳුන්වන ලද කොස් ගස අපගේ පිටිතවලට ඉතා සම්පව් ඇත්තේ එයින් ලැබෙන ඉමහත් ඵල ප්‍රයෝජන නිසාය. අපගේ මුතුන්මිත්තන් මෙය "බත්ගස" ලෙස හැඳින්වූයේ එනිසාම විය හැකිය.

එළුවළුවක් ලෙස මෙන්ම රසවත් පලතුරක් ලෙසද කොස් ආහාරයට ගතහැකිය.

### පෝෂණ ගුණය

කාබෝහයිඩ්‍රේට් වලින් පොහොසත් කොස් මදුල වල කැල්සියම්, පොස්පරස්, පොටෑසියම් හා යකඩ අඩංගුය. එයට අමතරව තයමින්, රයිබොප්ලේවින් වැනි ඇමයිනෝ අම්ල ද එහි අන්තර්ගත වී ඇත.

වෙනත් පලතුරු බෝග හා සසඳන විට කොස් ඇටද පරිභෝජනයට ගතහැකි අතර එහි වැඩි ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් පවතී.

ඉදුන කොස් මදුල වල විටමින් A සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් අඩංගු වේ.

කොස් වල ඇති පෝෂණ ගුණයන් එයින් ලබාගත හැකි විවිධ ප්‍රයෝජනත් නිසා මෙම බෝගය අපට ඉතා වැදගත්වේ.

### විවිධ ප්‍රයෝජනයන්

#### ● ඇහැර ලෙස

- එළුවළුවක් ලෙස ආහාරයට සකස් කරගන්නා විට ගෙඩියේ විවිධ වර්ධක අවස්ථාවන්ට අනුව විවිධ නම් වලින් රසවත් මෙන්ම පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ව්‍යාප්ත පිලියෙල කරගත හැකිය.

එනම් ඇඹුල් පොලොස් ව්‍යාප්තය, පොලොස් අච්චාරුව, පොලොස් මැල්ලුම හා කිරි කොස් ව්‍යාප්තය මේ අතර ප්‍රධාන වේ.

- පැසුන කොස් මදුල ඇට සමඟ තම්බා ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ලෙස කෑමට ගනී

- කිරිදෙන මව්වරුන් කොස් ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔවුන්ගේ කිරි ප්‍රමාණය වැඩි වන බව අපේ මුතුන් මිත්තන්ගේ විශ්වාසය විය

- ඉදුන කොස් මදුල ප්‍රතිත පලතුරක් වේ. මෙහි වර්ග 2 ක් ඇත. එනම් මාංසලය තද බවින් යුතු විට එය "වරකා" නමින්ද මාංසලය මෘදු නම් එය "වැල" නමින්ද හඳුන්වයි

#### ● බ්‍යෂධයක් ලෙස

- ගසේ පොත්තෙන් හා ගෙඩියන් වැස්සෙන "කිරි" හෙවත් කොහොල්ලු ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී ඖෂධයක් ලෙස ගැනේ

- ඉදුන කොස් කොළ තම්බා සාදාගත් පානය දියවැසියා රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී යොදා ගනී

- කොස් මුල් යුෂය සමඟ රෝග හා ඇදුම වැනි රෝග සුවකිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ

#### ● යන්ත්‍රි ඇහැරයක් ලෙස

- කොස් කොළ කිරි ගවයින්ගේ හා එළුවන්ගේ ආහාරයක් ලෙස බහුලව යොදා ගනී

- කොස් මදුල ඉවත් කරගත් පසු ඉතිරි වන කොස් කට්ටද ගව ආහාරයක් ලෙස භාවිතා කරයි

#### ● දැවයක් ලෙස

- කොස් ලියෙහි පවතින ආවේණික පැහැය හා ශක්තිමත් බව නිසා ලී භාණ්ඩ සෑදීමේදී ඉතා වටිනා දැවයක් ලෙස එයට හොඳ ඉල්ලුමක් පවතී.



වරකා යනු කොස් ඇට



කොස් කොළ එළුවන්ගේ ආහාරයකි

### කොස් මදුල සහ ඇට මගින් සාදන විවිධ නිෂ්පාදන

- ඊන්/බෝතල් කරන ලද පොලොස් ව්‍යාප්තය
- පොලොස් බැදුම හා එමඟින් සකස් කරන සීනි සම්බෝලය
- විජලනය කරන ලද කොස් මදුල
- වියලන ලද කොස් මදුල තෙලේ බැදීමෙන් සකසන "බයිට්"
- කොස් මදුල සහ ඇට පිටි වලින් සකස් කරන මුරුක්කු, පිට්ටු සහ රොටි වැනි විවිධ ආහාර වර්ග
- කොස් ඇට පිටි මඟින් සාදන අග්ගලා, පපඩම් සහ ටොෆි
- වැලි කොස් ඇට දැමීම
- ඉදුන වැල/වරකා යුෂ මඟින් සකස් කරන ස්වාභාවික පානය
- සීනි සිරප් වල සංරක්ෂණය කරන ලද ඉදුන වරකා මදුල
- විජලනය කරන ලද ඉදුන වරකා මදුල ඊන් කිරීම
- වැල/වරකා වලින් සාදන වයින්
- ජෛ,කෝඩියල් සහ සෝස් වැනි සැකසූ ආහාර වර්ග