

# ආහාර කල් තබා ගැනීම (රස කාරක යෙදූ විනාකිරි)

විනාකිරි වනාහි ඇට රහිත පළතුරු හෝ වෙනත් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියකට භාජනය කිරීමෙන් සකස් කෙරෙන දළ රසක් සහිත (Hot) දියර විශේෂයකි. වර්තමානයේ බොහෝ සුප්‍රවේදීන් විසින් විශේෂ ආහාර වර්ග පිළියෙළ කිරීමේදී ඒ සඳහා රස කාරක යොදන ලද විනාකිරි යොදාගනී. ගෘහාශ්‍රිත ඉටුම පිහුම් කටයුතුවලදී රස ගැන්වූ විනාකිරි භාවිතා කිරීම තුළින් එම ආහාර වඩා රසවත් කර ගත හැකි අතරම, රස කාරක යෙදූ විනාකිරි නිවසේදීම සාදා ගැනීම වඩා පහසු සහ ආරක්ෂාකාරී වේ.

## සුදානම් කිරීම

### ඇසුරුම් (කට පළුල් වීදුරු බෝතල් සහ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ බෝතල්)

මේ සඳහා නිර්දේශ කළ හැකි එකම ඇසුරුම් වර්ගය වීදුරු බෝතල් පමණි. ඒ අනුව නොකැඩුණු සහ නොබිඳුණු කට පළුල් බෝතල් හෝ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ බෝතල් පාවිච්චියට ගත හැකි අතර බෝතල් සිල් තැබීම සඳහා මුඩු හෝ කැප් භාවිතා කළ හැකිය. පාවිච්චියට පෙර බෝතල් සබන් වලින් සෝදා නැවත සබන් ගතිය පහ වනතුරු හොඳින් පිරිසිදු ජලයේ සෝදා ජීවානුහරණය සඳහා විනාඩි 10 ක් පමණ උණුසුම් ජලයේ තබා ගත යුතු වේ.

බෝතල් උණුසුම් ජලයේ තබා ගැනීමේදී ඒ සඳහා වඩා ගැඹුරැති ලොකු හට්ටියක් (පතුල ලී රාමුවක්/රාක්කයක් සහිත) භාවිතා කළ හැකි අතර, එමගින් බෝතල් බිඳීම හෝ කැඩීම වළක්වාගත හැකිවේ.

විනාඩි 10 ක් පමණ උණුසුම් ජලයේ තබාගත් බෝතල් ඉන් ඉවත් කර හොඳින් වතුර බේරා වියළි තුවායකින් පිසදා ගත යුතු වේ.

## මුඩු සහ කැප්

දාර සහිත කැප් භාවිතා කිරීමේදී ඒවා හොඳින් සබන් මිශ්‍ර ජලයේ සෝදා සබන් ගතිය අඩුවන තුරු නැවත සෝදන්න. පසුව උණුසුම් ජලයේ තබා ගත යුතු වේ. (මේ සඳහා නිෂ්පාදකයාගේ මහපෙත්වම අනුගමනය කළ හැකිය) තවද, මේ සඳහා ජලය පිරවූ සාස්පානක මුඩු ගිල්වා හොඳින් තබා ගැනීම වුවද කළහැකිය. නියමිත පරිදි තබාගත් පසුව මුඩු සහිත ජල භාජනය ලිපෙන් ඉවත් කර ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වේ. (වැදගත් - මුඩු පාවිච්චි වන අවස්ථාව දක්වා එය උණුසුම් ජල භාජනයෙන් ඉවත් නොකළ යුතුය) වානේ නොවන හෝ ජලාස්පික මුඩු පාවිච්චි කිරීමේදී ඒවා උණුසුම් ජලයේ

තුන් හතර වතාවක් ගිල්වා ගැනීමෙන් ජීවානුහරණය කළ යුතු වේ. කෙසේ වෙතත් මෙම මුඩු සහ කැප් වර්ග භාවිතා කිරීමේදීද මුඩු විනාකිරි ද්‍රාවණයට නොගැටෙන පරිදි සම්බන්ධ කළ යුතු වේ.

## ඖෂධ

ඖෂධීය අතු කැබලි 3 ක් හෝ 4 ක් විනාකිරි කෝප්ප 2 ට ප්‍රමාණවත් වේ. පාවිච්චිය සඳහා තෝරා ගන්නා ඖෂධ නැවුම් සහ අළුත් ඒවා විය යුතු අතර, එය මල් පිපීමට පෙර නෙළා ගත යුතු වේ. (විශේෂයෙන්ම ගස්වල පිනි වියළුණු පසු නෙළා ගැනීම වඩාත් සුදුසුය.) පසුව හොඳින් සෝදා වේලා රසායනික ක්‍රියාවලියකට භාජනය කරන ලද පිරිසිදු ජලයේ ගිල්වා ජලය බේරාගෙන කඩදාසි තුවා වල ඖෂධ වියළා ගත යුතු වේ. (වැදගත්: රසායනික ක්‍රියාවලිය මගින් හොඳින් පිරිසිදු කරන ලද ජලය හෝ ගැන්වූ ජලය කෝප්ප 6 ක මිශ්‍ර කළ යුතුය.)

## පළතුරු, එළවළු සහ කුළුබඩු

විනාකිරි රස ගැන්වීම සඳහා වඩාත් ජනප්‍රිය පළතුරු වර්ග වශයෙන් ගැනෙන්නේ රාස්ප්ලෝ, බ්ලැක් බෙරි, පීචස්, පෙයාර්ස් සහ ස්ට්‍රෝබරි, දොඩම් හෝ දෙහි ලෙලි යනාදියයි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී මෙම පළතුරු සමඟ ඖෂධ වර්ග හෝ කුළුබඩු (මින්ටි කුරුඳු යනාදිය) මෙන්ම පොතු ඉවත් කළ සුදු එළුණු, කරදමුංගු, ගම්මිරිස්, ඉඳි වියලුණු ගම්මිරිස් ආදියද භාවිතා කළ හැකිය.

පළමුව ඉහත සඳහන් සියළුම පළතුරු වර්ග හොඳින් සෝදා ගන්න. තවද, අවශ්‍ය පරිදි පාවිච්චියට පෙර පළතුරු ලෙලි ඉවත් කිරීම හෝ ලොකු පළතුරු කැබලි වශයෙන් හෝ පෙනි වශයෙන් සකස් කළ හැකිය. එළවළු සම්පූර්ණ වශයෙන් හෝ අර්ධ වශයෙන් පාවිච්චි කළ හැකිය.

## විනාකිරි

වර්ග කිහිපයක විනාකිරි මේ සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. නමුත් සෑම එකකින්ම එකම ප්‍රතිඵලයක් ගෙන නොදේ. ආසුන සුදු විනාකිරි පැහැයෙන් පැහැදිලි බවක් ගනී. නියුණු ඇසිඩ් රසයකින් යුක්තයි. ඖෂධීය රස ගැන්වීමකට එය සුදුසුය. ඇපල් වලින් පෙරා ගත් විනාකිරි ආසුන සුදු විනාකිරි වැට වඩා මිහිරි රසයක් පෙන්වයි. නමුත් එහි පැහැදිලි කහ පැහැයක් නොමැත. තවද මෙය පළතුරු වලින් රස ගැන්විය හැකිය. වයින් සහ ශ්‍රීමඤ්ඤ විනාකිරි ඉහත විනාකිරි දෙවර්ගයටම වඩා වටිනාකමක් පෙන්වන අතර, රස කාරක යෙදීමේදී වඩාත් රසවත් කරගත හැකිවේ. සුදු වයින් සහ ශ්‍රීමඤ්ඤ විනාකිරි

සෘජුව සමන වඩා හොඳින් රස ගැන්විය හැකි අතර, පළතුරු මගින්ද අඩු වශයෙන් රස ගැන්වීමක් පෙන්වයි. තවද, රතු පයින් විනාකිරී කුළුබඩු සමන වඩා හොඳින් රස ගැන්විය හැකිවන පමණක් දැඩි ලෙස සෘජුව සමන රස ගැන්විය හැකිය. (විශේෂයෙන් රෝස් මේරි සමන)

**රස කාරක මිශ්‍රිත විනාකිරී**

සහල් වලින් නිෂ්පාදිත විනාකිරී මාදුයි. රසයෙන් තරමක් මිනිසුන්, ඇතැම් විට රස ගැන්වීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගනී. තවද, සහලින් සෑදූ විනාකිරී සහ වයින් වලින් ඇතිවන එක්තරා ප්‍රෝටීන් වර්ගයක් නිසා බැක්ටීරියා වර්ධනය වන බැවින් ඒ සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතුවේ.

**විනාකිරී රස ගැන්වීම**

පළමුව සැකසූ සෘජුව වර්ග, පළතුරු හෝ කුළුබඩු ආදිය ජීවානුහරණය කළ කට පළල් විදුරු බෝතලයකට දමන්න. සෘජුව වල අනුපාතය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- නැටුම් සෘජුව කැබලි 3-4 දක්වා
- වියළන ලද සෘජුව මෙස හඳි 03
- පළතුරු හෝ එළවළු/දෙහි/දොඩම් ගෙඩියක ලෙලි කෝප්ප 1-2 දක්වා
- විනාකිරී කෝප්ප 01

රස ගැන්වීමේ ක්‍රියාවලියේදී ඊට එක් කරන මිංට් කොළ (mint leaves) හෝ කුඩා සෘජුව කැබලි තරමක කුඩා කොප්ප වලට කඩා එක් කිරීම තුළින් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය පහසු හා කෙටි කාලීනව කර ගත හැකිවේ. තවද, වියළි බී කොළ (bay leaves) ප්‍රයෝජනයට ගන්නා විට සම්පූර්ණ කොළ වශයෙන් හෝ කුඩා තීරු වශයෙන් එක් කළ හැකිය. ගම්මිරිස්, සුදු ලෑණු, හෝ කරදමුණු වැනි රසයක් පාවිච්චි කිරීමේදී අන් වැසුම් පාවිච්චි කිරීමද වඩාත් සුදුසු වේ. ඉඳුණු පළතුරු කුඩා කැබලි වශයෙන් එක් කිරීමද දොඩම් හෝ දෙහි එක් කිරීමේදී එවැනියේ ලෙල්ල ඉතා තුනීවට ඉවත් කර ප්‍රයෝජනයට ගැනීමද සුදුසු වේ.

විනාකිරී පැ.ග. අංශක 190-195 උෂ්ණත්වයක රත් කර ඊට රසකාරක එක් කළ යුතු අතර රසකාරක එක් කිරීමේදී ද්‍රාවණය අඩංගු විදුරු බෝතලයේ උඩ කොටස (අඟල් 1/4 ක් පමණ කොටස) හිස්ව තැබිය යුතුය. පසුව වියළි රෙදි කඩකින් බෝතලයේ ආරය පිසඳා මුඛ ගසන්න.

ඇසුරුම් බෝතල ගින, කප්පිර ස්ථානයක තැබිය යුතු අතර රසායනික ක්‍රියාවලිය වර්ධනය වීම සඳහා සති 3-4 ක කාලයක් එය තැබීමට ඉඩ හරින්න. නියම කාලයෙන් පසුව තුනී රෙදි කඩකින් පෙරා ගන්න. (පළතුරු කැබලි, සෘජුව වර්ග ආදිය ඉවත් කිරීමෙන් පසුව ද්‍රාවණය පෙරාගත යුතු වේ.)

අවසන් නිෂ්පාදනය බෝතල කිරීමට පෙර විනාකිරී

තැවුණු පෙරා ජීවානුහරණය කළ බෝතලවලට දමා මුඛ ගසන්න. (අවශ්‍ය නම් මෙයට පිරිසිදු පළතුරු කැබලි හෝ සෘජුව කැබලි කිහිපයක්ද එක් කළ හැකිය.)

**වැදගත්**

රසකාරක වල රසායනික ක්‍රියාවලිය සඳහා සාමාන්‍යයෙන් දින 10 ක් ගතවන අතර, වඩාත් හොඳ තත්වයේ රසායනික ක්‍රියාවලියක් සඳහා සති 3-4 දක්වා කාලයක් ගතවේ. තවද, ක්‍රියාවලිය ඉක්මනින් සහ පහසු කිරීම මෙන්ම එක් එක් පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත පරිදි සකස් කිරීම සඳහා යොදන ද්‍රව්‍ය ඒ ඒ අවශ්‍යතාවයට අනුව යොදාගත හැකිය. (උදා: ද්‍රව්‍ය කුඩා කැබලි වශයෙන් යෙදීම)

විනාකිරී වල රසය දැනගැනීම සඳහා ඉන් බිංදු කිහිපයක් සුදු පාන් පෙති කිහිපයක් මත තවරා රස බැලිය හැකි අතර, එය රස බලන පුද්ගලයාගේ කැමැත්තට සරිලන්නේ නම් පෙරා බෝතල කළ හැකිය.

**විනාකිරී ගබඩා කිරීම**

රස ගැන්වූ විනාකිරී බෝතල අඳුරු ගින ස්ථානයක තබන්න. බෝතල විවෘත කරන දිනය ඇතුළත් කරන්න. අඩු වශයෙන් පිලියෙල කරන ලද විනාකිරී බෝතල මාස 3 ක් එක් ගින ස්ථානයක තබන්න. ඒ අනුව පළතුරු විනාකිරී නියම කාලය තුළ ආරම්භයේදී දුඹුරු පැහැයට පරිවර්තනය වී ඉන් පසුව සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් වේ. ගින ස්ථානයක තබන ලද විනාකිරී මාස 6-8 දක්වා කාලයක් ප්‍රතික්‍රියා වෙනස් නොවී තබා ගත හැකිය.

බෝතල වල මුඛ ගැසීමේදී හොඳින් තද කර වසා තැබිය යුතුය. නියමිත කාලයෙන් පසුව විනාකිරී තරස් නොවී ඇති බැව් පෙන්වයි නම් මාස 6 ක් පසුව වුවද එය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. තරස් වූ විනාකිරී මත ඉඳුණු ඇතිවීම, අඳුරු පැහැ ගැන්වීම විද්‍යාමාන වේ.

ශ්‍රේණි සහ පළතුරු අඩංගු විනාකිරී හිරු එළිය වැටෙන ජනෙල් පසි මත හෝ රාක්ක මත හෝ සරසන ලද කාමරවල ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිවේ.

**ආරක්ෂාව සඳහා සැලකිය යුතු කරුණු**

- ❖ දිගු කාලයක් ප්‍රමිති තත්වයෙන් තබා ගැනීම සඳහා හොඳම අමුද්‍රව්‍ය භාවිතයට ගන්න. (පළතුරු, සෘජුව වර්ග, එළවළු ආදී ද්‍රව්‍ය) එමෙන්ම නිවසේ නිෂ්පාදනය කරන විනාකිරී වඩා හොඳයි.

- ❖ විනාකිරි වල වර්ණය වෙනස්වීම, බුබුලු දැමීම ආදිය මතුපිට ඇත්නම් එය පාවිච්චිය සඳහා නුසුදුසු වේ.
- ❖ විනාකිරි වල සමහර ගිණිකාරක බැක්ටීරියා වර්ධනය විය හැකි බැවින්, ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- ❖ විනාකිරි ගබඩා කිරීමේදී පිරිසිදු ගින ස්ථානයක තබන්න.

- දහර (spiral) ස්වභාවයෙන් රෙලි ගැසු හැරි ලෙලි 1 යි
- ඩිල් අතු කැබලි 4
- ඉඳි වියළුණු කුඩු ගම්මිරිස් හෝ හැඳි 1/2

(මෙය මුහුදු ආහාර සහ සලාද වර්ග සැරසීම සඳහා සුදුසුය.)

**යෝජනා කළ හැකි රසකාරක**

**ඖෂධ  
ඖෂධ මිශ්‍ර විනාකිරි**

ආසුන සුදු හෝ වයින් විනාකිරි රස ගැන්වීමේදී (රස කාරක යෙදීමේදී) ඒ සඳහා එක් පොකුරක අතු කැබලි 3 ක් අඩංගු පාස්ලි හෝ රෝස් මේරි ඖෂධ යාන්තම පොඩිකර කට පළල වීදුරු බෝතලය තුළට දමන්න.

**නැවුම් 'වැරගන්' විනාකිරි**

ආසුන සුදු හෝ වයින් විනාකිරි රස ගැන්වීමේදී (රසකාරක යෙදීමේදී) ඒ සඳහා අතු කැබලි 3 ක් නැවුම් වැරගන් ඖෂධ කැබලි හෝ වැරගන් (taragon) කොළ හෝ කඳ සිහින්ව පොඩි කර කට පළල බෝතලය තුළට දමන්න.

**දෙහි, ඩිල් (Dill) ඉඳි විශුද්‍රණු ගම්මිරිස්, විනාකිරි**

ආසුන සුදු විනාකිරි (විනාකිරි කෝප්ප 01 ක්) රස ගැන්වීමේදී (රස කාරක යෙදීම) පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කෙරේ.

**තුනපහ රස මිශ්‍ර පාස්ලි විනාකිරි**

ආසුන සුදු විනාකිරි කෝප්ප 1 ක් රස ගැන්වීමේදී (රසකාරක යෙදීමේදී) පහත සඳහන් දෑ භාවිතා වේ.

- නැවුම් පාස්ලි කැබලි 3-4 දක්වා
- මස්ටර්ඩ් (mustard) ඇට හෝ හැඳි 1/2
- කුඩු බඩු හෝ හැඳි 1/2

**රාස්ප් බෙරි විනාකිරි**

කෝප්ප 2 ක ප්‍රමාණයේ රාස්ප් බෙරි හොඳින් සෝදා පොඩිකර ගන්න. එය වීදුරු බෝතලයකට දමන්න. තවද කෝප්ප 3 ක ප්‍රමාණයේ විනාකිරි හොඳින් රුන කර එයට පොඩිකර සකස් කර ගත් රාස්ප් බෙරි එක් කරන්න. පසුව හදින් මුඩිය ගසන්න. ද්‍රාවණය සහිත බඳුන සහිත 2-3 දක්වා කාලයක් අඳුරු ස්ථානයක තබන්න. නියමිත කාලයෙන් පසුව පෙරාගෙන බෝතල කර සීල් තබා ගිනකරණයක තබන්න. (මෙය වඩාත් සුදුසු වන්නේ අඹු පළතුරු හෝ ඉඳුණු පළතුරු සැරසීමේදීය.)

\* ප්‍රස්තූතයේ තොරතුරු ගොනු උපුටාගැනීමකි.  
PF 43

**පෝෂණයෙන් උසස් සහල්පිටි බිස්කට්**

- ☞ නිරිඟු පිටිවලට ආදානකයක් ලෙස දේශීය සහල්පිටි වලින් නිපදවන ලද බිස්කට් භාවිතය තුළින් විදේශ විනිමය ඉතිරිකරගැනීමට හැකිවීම
- ☞ සහල්වල ඉල්ලුම වැඩිවී නව වෙළඳපොළක් නිර්මාණය වීම තුළින් අපේ දේශීය ගොවියාගේ ආර්ථිකය ශක්තිමත් වීම
- ☞ සහල් පිටිවලින් සෑදූ බිස්කට්, නිරිඟු පිටිවලින් සෑදූ බිස්කට්වලට වඩා ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් වැඩිවීම
  - ❖ සහල් පිටි බිස්කට් ග්‍රෑම් 100 - 478 kcal
  - ❖ නිරිඟු පිටි බිස්කට් ග්‍රෑම් 100 - 350 kcal
- ☞ නිරිඟු පිටිවලට වඩා සහල්වල රසිබොප්ලෙවින්, තයමින් වැනි පිටිමින් වර්ග සහ තනතු අඩංගු නිසා සහල්පිටි බිස්කට් වඩා උසස් පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්තවීම

**දේශීය නිෂ්පාදනවලට හුරුවීමෙන් අපේ ගොවිතා ශක්තිමත් කරමු!**

