

කරපිංචා ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන

ආහාර චිකිත්සාදී ගෘහණියන් එයට කරපිංචා කොළ කිහිපයක් එකතු කිරීමට නම් අමතක කරන්නේ නැත. මෙහි අරමුණ ව්‍යාජනවල රස හා සුවඳ වැඩි කිරීමයි. නමුත් කරපිංචා වල රසායනික සංයුතිය ගැන අධ්‍යයනය කිරීමේදී කරපිංචා එලින් අපේ ආහාරයට රස සුවඳ ලබාදීම පමණක් නොව සෞඛ්‍ය ගුණ රාශියක් ලබාදෙන බව හැඟිලි වනු ඇත.

අතිශය මිනිසා ආහාර පාරිභෝජනය ගුණක් නම් කුසගිනන නිවා ගැනීමට පමණක් සීමා විය. නමුදු අද තත්ත්වය මෙයට වෙනස්ය. තමා ලබා ගන්නා ආහාර නම් ආහාරමය අවශ්‍යතාවය හැරුණු විට සෞඛ්‍ය ගුණයක් ලබාදෙන අයුරින්ද යොදා ගැනීම (functional foods) මෙයට කදිම නිදසුනකි.

මෙම සංකල්පය හා සලකා බැලීමේදී කරපිංචා ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන වැඩි දියුණු කිරීම මගින් ආහාරමය අවශ්‍යතාවයට අමතරව සෞඛ්‍ය වටිනාකම් ඇති ආහාර වර්ග රාශියක් නිෂ්පාදනය කල හැකි බව ගන්නන්වරුට ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය මගින් කරන ලද පර්යේෂණ මගින් තහවුරු වී ඇත.

ඖෂධීය වටිනාකම

ආයුර්වේදය මෙවැනි විද්‍යාවට අනුව කරපිංචාවල සෞඛ්‍ය වටිනාකම් රාශියකි. ආහාර අපේරණය, මල රදයය, බඩේ දැවිලි, හිස කෙස් යෑම, ගර්භ ගතවූ මිනිසුන් සමනය කිරීම, වමනය, කොළසටුරෝලු පාලනය, සමේ රෝග වැනි රෝග රාශියකට සෞඛ්‍ය වශයෙන් කරපිංචා කොළ භාවිතා කරනු ඇත.

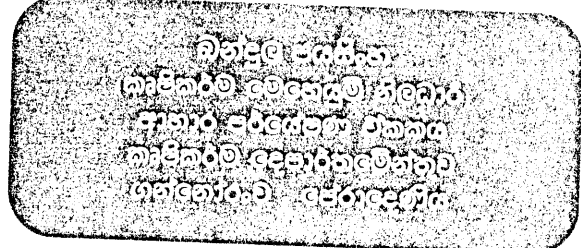
පෝෂණීය වටිනාකම

පෝෂණීය වටිනාකම ගැන සැලකීමේදී මෙවැනි පර්යේෂණ ආයතන (M.R.I) වාර්තා වලට අනුව කැල්සියම් හා කැරොටින් (ප්‍රෝ විටමින් ඒ) ලබාදෙන ප්‍රගවයන් අතරින් කරපිංචා කොළවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ.

කරපිංචා කොළ ග්‍රෑම් 100 ක පෝෂණීය අගය

හෙත මනය	- 63.8 ග්රෑම්
ගන්තිය	- 108 කි. කැ.
ප්‍රෝටීන්	- 6.1 ග්‍රෑම්
මේදය	- 1.0 ග්‍රෑම්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	- 18.7 ග්‍රෑම්

කර්මාන්ත



කැල්සියම්	- 830 මිලි ග්‍රෑම්
පොස්පරස්	- 57 මිලි ග්‍රෑම්
යකඩ	- 7 මිලි ග්‍රෑම්
කැරොටින්	- 7560 මිලි ග්‍රෑම්
තයමින්	- මයිලියා ග්‍රෑම්
රයිබෝෆ්ලේවින්	- 210 මයිලියා ග්‍රෑම්
නියැසින්	- 2.3 මිලි ග්‍රෑම්
විටමින් සී	- 4 මිලි ග්‍රෑම්

කරපිංචා සෝස්

කරපිංචා කොළ පලපය	- 500 ග්‍රෑම්
සීනි	- 45
මිරිස් කුඩු	- 3 ග්‍රෑම්
විනාකිරි	- 75 මිලි
අමු ඉඟුරු	- 15 ග්‍රෑම්
සුදු එළුණු	- 15 ග්‍රෑම්
එනසාල්	- 1.5 ග්‍රෑම්
කරාඬු නැටි	- 1.5 ග්‍රෑම්
කොන් ෆලවර්	- 3.5 ග්‍රෑම්
සෝඩියම් බෙන්සොඑට්	- 295 මි. ග්‍රෑම්

පළමුව කරපිංචා කොළ හොඳින් සෝදා ගන්න. පසුව මේවා නවත ජලයේ විනාඩි දෙකක් තුනක් පමණ ගිලවා (blanching) ගන්න. මෙම කොළ අවම වනුරු ප්‍රමාණයක් දමා බිලෙන්ඩරයක් හෝ වෙනත් අඹරන යන්ත්‍රයක් භාවිතයෙන් හොඳින් අඹරා ගන්න. මෙය කිරි පෙරණයක් හෝ දැල් රෙද්දක් භාවිතයෙන් පෙරා පලපය සාදා ගන්න. පොඩිකර ගත් රතු එළුණු, සුදු එළුණු, කරාඬු නැටි, සාදික්කා, කුරුඳු, එනසාල්, ගම්මිරිස් හා මිරිස් කුඩු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගෙන පොට්ටනියක් සකසා සාදාගත් කරපිංචා පලපයට දමා පලපය මුලික පරිමාණයෙන් 2/3 ක් පමණ වනතුරු රත් කරමින් තබා ගන්න. (Brix value 12-14) ටු විට කොන් මිටි එකතු කරන්න. අනතුරුව පොට්ටනිය පලපයෙන් ඉවතට ගෙන පොට්ටනියේ අඩංගු යුද පලපයට මිරිකා හරින්න. මෙම පලපයට විනාකිරි, අඟු හා සීනි අවශ්‍ය පරිදි එකතු කර ගන්න. නැවත වරක් පලපය හැඳි ගාමින් තබා ගන්න.

අවශ්‍ය පද්මය ආ වීට (Brix value 25 හෝ ඉහළ) ජීවාණුහරණය කරන ලද බෝතල් වලට උණුසුම් අවස්ථාවේම දමා සිල් කරන්න. ඉන් පසු මේ බෝතල් නටන වතුපේ විනාඩි 10 ක් පමණ පැස්ටරීකරණය කරන්න. ඉන්පසු වියළි ස්ථානයක ගබඩා කර තබන්න. වැඩි කාලයක් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් (Sodium benzoate) සෝඩියම් බෙන්සෝට් 295 Ppm වන පරිදි එකතු කරන්න.

කරපිංචා රසම්

කරපිංචා කොළ පලපය	500	ග්‍රෑම්
කපු ගම්මිරිස්	- 221.5	ග්‍රෑම්
කරාභු නැටි	- 6	ග්‍රෑම්
ගොරකා	- 305	ග්‍රෑම්
සුදුදුණු	- 212	ග්‍රෑම්
එනසාල්	- 6	ග්‍රෑම්
සුදුරු	- 256	ග්‍රෑම්
කොත්තමල්ලි	- 150	ග්‍රෑම්
ලෑණ	- 225	ග්‍රෑම්

කරපිංචා කොළ ඉතා හොඳින් සෝදා ගන්න. පසුව අවම වතුර ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරමින් බ්ලෙන්ඩරයක් ආධාරයෙන් සිසුම්ව අඹරා ගන්න. මෙය කිරි පෙරන දැලක් හෝ පරිදි කැබ්ලේක් මගින් පෙරා ගන්න. අපහසුත් අමුද්‍රව්‍ය ද ඉතා සිසුම්ව අඹරා ගන්න. ගොරකා පැය ගායක් පමණ තම්බා හෝ පොහවා ගත් පසුව අඹරා ගන්න. දැන් මෙම සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර උකු තලපයක් වන ආකාරයට හොඳින් රත් කරන්න. දීර්ඝ කාලයක් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් උඳුන නිවා එයට සෝඩියම් මෙටාබයි සල්පයිට් කිලෝ ග්‍රෑමයට 90 මි. ග්‍රෑම්ස් වන පරිදි දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. මිශ්‍රණය උණුසුම් තත්ත්ව යටතේම කලින් ජීවාණුහරණය කරන ලද බෝතල් වලට පුරවා සිල් කරන්න. මෙම සිල් කරන ලද බෝතල් ජල තාපකයක් මත තබා සෙ.ග්‍රේ. 100 සේ මිනිත්තු 10-15 ක් ජීවාණුහරණය කරන්න. මෙම තලපය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට උණු ජලය සමඟ මිශ්‍ර කර ක්ෂණිකව සකසා ගත හැක.

කරපිංචා කොළ කැඳ

කරපිංචා කොළ	- 250	ග්‍රෑම්
රතු කැකුළු සහල්	- 150	ග්‍රෑම්
සුදුදුණු	- 5	ග්‍රෑම්
අමු ඉඟුරු	- 4	ග්‍රෑම්
පොල්	- 200	ග්‍රෑම්
වතුර	- 1.5	ලීටර්
ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට		

පළමුව කරපිංචා කොළ හොඳින් සෝදා යුළ මිරිකා ගන්න. සුදුදුණු හා අමු ඉඟුරු ඉතා හොඳින් අඹරා ගන්න. පොල් කිරි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර දමා මිරිකා ගන්න. කැකුළු සහල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර දමා ඉදෙන්තට තබන්න. හොඳින් ඉදුණු පසු එයට අමු ඉඟුරු හා සුදුදුණු අඹරා ගත් යුළ, පොල් කිරි, කොළ මිරිකා ගන්නා ලද යුළ හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු එකතු කරන්න. යුළ එකතු කර මද වේලාවකින් උඳුන නිවා හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න.

මෙසේ සාදා ගන්නා කොළ කැඳ තබා ගැනීම සඳහා පහත පියවරවල් අනුගමනය කරන්න. සකසා ගන්නා ලද කොළ කැඳ බ්ලෙන්ඩරයක් මගින් හෝ මයික්‍රෝ ඊලෙක්ට්‍රික් භාවිතයෙන් අඹරා උකු ද්‍රාවණයක් (slurry) සාදා ගන්න. මෙය වියළුන යන්ත්‍රයක් (dryer) ආධාරයෙන් වියළා ගන්න. වියළා ගන්නා ලද කොළ කැඳ (dehydrated) නියමිත දවටන වල අසුරා ගැනීමෙන් මාස 06 ක් පමණ කාලයක් තබා ගැනීමටත් අවශ්‍ය විටෙක උණුවතුර දමා ක්ෂණිකව පිළියෙල කර ගැනීමටත් පුළුවන.

කරපිංචා ඖෂධීය තේ

මෙහිදී අප කරපිංචා කොළ වියළා කුඩු (dehydrated powder) කරගත යුතුය. මේ සඳහා අපට විවිධ වියළුන යන්ත්‍ර භාවිතා කළ හැකිය. නමුත් අඩු ශීඛන තත්ත්ව (vacuume) භාවිතා කිරීමෙන් අපට අඩු උෂ්ණත්වයේ වියළා ගැනීමට හැකිය. මෙමගින් අපට කොළ පැහැය ආරක්ෂා කිරීමට හැකිවනු ඇත. තවද අපට කරපිංචා කොළ නටන උණුවතුරේ විනාඩි 2-3 ක් ගිල්වා ගැනීමෙන් (blanching) පසුව කොළ වියළා ගත යුතුය. සෝඩියම් මෙටාබයි සල්පයිට් 0.1%, සෝඩියම් බයි කාබනේට් 0.1% හා මැග්නීසියම් ඔක්සයිට් 0.1% වන පරිදි උණු වතුර ප්‍රතිකාරයකට යෙදීමෙන් එහි කොළ පැහැය ආරක්ෂා කරගත හැකිය. මෙහිදී සාමාන්‍ය වියළුන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කර වියළුනු ලබන්නේ නම් සෙ. ග්‍රේ. 55-60 උෂ්ණත්වයේ පැය 3-3 1/2 ක් පමණ වියළා ගත යුතුය. කොළවල අවසාන තෙතමනය 3-4% ක් තිබිය යුතුය. මෙම වියළි කොළ අඹරා නියමිත දවටන වල අසුරා ගැනීමෙන් අපට මාස 06 ක් පමණ කාලයක් තබා ගැනීමටත් ක්ෂණිකව උණු වතුර දමා පිළියෙල කර ගත හැකිය.