සාම්ප්‍රදායික දේශීය ආහාර රටාව තුළ ඇති ආවේණික රස, ගුණ, ගන්ධ හා ස්පර්ශ පිළිබඳ අධ්‍යයනයක් (කොත්මලේ ප්‍රදේශය මුල් කරගෙන සිදු කරන ලද පර්යේෂණයක් ඇසුරින්)

එච්.ජී.ඒ.එස්. උදයරත්න[1]

ප්‍රමුඛ පදඃ ආහාර, කොත්මලේ, ග්‍රාමීය, සාම්ප්‍රදායික

හැඳින්වීම

සත්ව සම්භවයත් සමග ආරම්භ වූ ආහාර සංස්කෘතිය ගල්, දඩයම්, එඬේර සහ ගොවි යන යුගවල වෙනස හඳුනාගනු ලබන්නේ ද ආහාර තුළින් වන අතර විජයගේ ලංකාගමනය, පණ්ඩුකාභය රජු කල විවිධ ආගම හා ඇදහිලි, අනුරාධපුර සිට මහනුවර යුගය දක්වා ක්‍රියාකාරීත්වයන්, මෙම කාල පරිච්ඡේදයන් තුළ සංක්‍රමණ සහ ආක්‍රමණ පැමිණීම, බුදු දහමේ පැමිණීම, පෘතුගීසි, ලන්දේසි හා ඉංග්‍රීසි පැමිණීම යන මෙම විශේෂ අවස්ථා තුළින් එක් එක් අවධීන් තුළ ගොඩනැගුණු සංස්කෘතිය (අතීතයේ සිට රැගෙන ආ සංස්කෘතිය හා එම අවධීන් තුළ විවිධ ක්‍රියාකාරීත්වයන් නිසා නිර්මාණ වූ සංස්කෘතිය) තුළ නිර්මාණය වූ ආහාර රටාව හෙවත් එක් එක් අවධීන් තුළ විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජන වී ඇති ආහාර හඳුනාගත හැකිවේ. අතීතයේ සිට මෙම කාලයන් තුළ ශ්‍රී ලංකාවටම ආවේණික ආහාර සම්ප්‍රදායක් නිර්මාණය වී ඇති අතර එම වියැකී යන ආහාර සම්ප්‍රදාය යළි ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම අංශ ගණනාවක් උදෙසා වැදගත් වනු ඇත. වර්තමානය වන විට විවිධාකාර වූ ආහාර වර්ග ශ්‍රී ලංකාවේ නන් දෙසින් හඳුනාගත හැකි නමුත් අතීතයේ සැකසුනා වූ ඉපැරණි ආහාර අද වන විට වියැකී ගොස් ඇති අතර එලෙස වියැකී ගොස් ඇති සහ වියැකෙමින් යන ආහාර වර්ග සහ ඒවා සතු ලක්ෂණ කොත්මලේ ප්‍රදේශය මුල් කොටගෙන අධ්‍යයනය කිරීම සිදු කරයි.

ක්‍රමවේදය

සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රයන් අධ්‍යයනය සහ ක්ෂේත්‍රයට ගොස් සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් තොරතුරු එක් රැස්කර ගැනීම සිදු කළ අතර මෙහි දී ප්‍රධාන ගම් හඳුනා ගැනීමත්, ඉපැරණි පුද්ගලයන්ගෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීම, එහි දී එදා මෙදාතුර ආහාර වලට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සකසාගත් ආකාරයන් හඳුනා ගැනීම, සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව වෙනස් වීමෙහිලා තාක්ෂණය, කෘතිම අමුද්‍රව්‍ය භාවිතය කොතෙක් දුරට බලපා ඇතිදැයි හඳුනා ගැනීම, එදා මෙදාතුර භාවිත තාක්ෂණික මෙවලම්, ආහාර කල්තබා ගැනීමට, රස ගැන්වීමට, වර්ණ ගැන්වීමට භාවිත අමුද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීම ඔස්සේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ ලක්ෂණ වෙනස් වීමේ මට්ටම් හඳුනා ගැනීම

[1] පුරාවිද්‍යාව හා උරුම කළමනාකරන අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ලංකා රජරට විශ්ව විද්‍යාලය
anushaudayarathna@gmail.com

හා අතීතයේ සිට මූලික වගා කටයුතු හා ආහාර රටාවන් අධ්‍යනයන් ඔස්සේ පර්යේෂණය සිදු කරනු ලැබේ.

ප්‍රතිඵල සහ සාකච්ඡාව

කොත්මලේ අද වන විටත් ග්‍රාමීයත්වය සුරැකී ඇති බැවින් ඉපැරණි ආහාර රටාව මෙහි ඉතිරි වී පැවතීමට හේතු වී ඇති නමුත් එම ආහාර කලාව වියැකී යන අවසන් පුරුකෙහි පවතිනුයේ ඉපැරණි වයසක පුද්ගලයන් ඉපැරණි ආහාර රටා දැන සිටින නමුත් නව පරපුර එම ආහාර සකස් කොට ගන්නා බවක් හඳුනාගත නොහැකි වේ. කොත්මලේ තුළ කිතුල් වගාව අතීතයේ සිට වර්තමානය දක්වාම දැක ගත හැකි අතර කිතුල් පැණි මුල් කොටගත් කැවිලි වර්ග විශාල ප්‍රමාණයක් හඳුනාගත හැකි අතර සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රවලට අනුව අනෙකුත් ප්‍රදේශවල කැවිලිවලට සමාන කැවිලි මෙන්ම මේ ප්‍රදේශයට ම ආවේණික ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් කැවිලි සකස් කරගැනීම් ද හඳුනාගත හැකි වේ. පවතින සම්පත් ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරයෙහි මට්ටම තීරණය කරන අතරම එහි රස, ගුණ, ගන්ධ හා වයනය තීරණය කිරීමටත් මූලිකව හේතු වනු ඇත.

වර්තමානයේ ආහාර වල රසය, වයනය, ස්පර්ශ කොට සැකසෙන ආකාර සහ ගන්ධය වෙනස් වීම කෙරෙහි නවීන තාක්ෂණය ද ප්‍රබලව බලපා ඇති අතර ආහාර වලට අවශ්‍ය කුලුබඩු වර්තමානය තුළ බොහෝ සේ වෙළඳපළින් ලබා ගනී. ආහාර වර්ණ ගැන්වීම් වලදී වර්තමානයේ විවිධ කෘතිම වර්ණක භාවිත කරන අතර අතීතයේ එයට විවිධ ස්වභාවික ක්‍රමවේදයන් භාවිත කොට තිබෙන අතර වර්තමානය තුළ මෙම ප්‍රදේශයේ කෘතිම වර්ණක භාවිත වන අතර පැරැන්නන් අතර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක වර්ණක සකසා ගැනීම් ක්‍රමවේදයන් පැවත තිබේ. ව්‍යාංජන වලට අවශ්‍ය කරන මූලික කුළුබඩු අතීතයේ නිවෙස් තුළදීම සකස් කර ගත් නමුත් වර්තමානයේ බොහෝ සේ වෙළඳපළින් ලබා ගනී. ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම තුළදී අතීතයේ මෙන් නොව වර්තමානයේ තාක්ෂණය, කල්තබා ගන්නා කෘතිම අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කරයි. එක් කැවිලි වර්ගයක් හෝ ව්‍යාංජනයක් ආකාර කිහිපයකින් සකස් කරගන්නා අතර ආහාර සකස් කොට ගන්නා පැරණි ක්‍රමවේදයන් දැන සිටි නමුත් අවශ්‍ය කුළු බඩු සපයා ගන්නා ආකාරය අනුවත් රසය වෙනස් වීමෙහිලා බලපා තිබේ. මේ අනුව අවශ්‍ය කරන කුළු බඩු, බෝග වගාවන් සිදු නොවීම මෙයට මුහුණ දීමට සිදුවී ඇති ප්‍රධාන හේතුවයි. මේ අනුව ඉපැරණි ආහාර නැවත සකස්කර ගැනීමෙහිලා සහ සමාජයීය වශයෙන් බොහෝ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමෙහිලා පැරණි ආහාර සකස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය කරන මූලික පහසුකම් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වනු ඇත.

සමාලෝචනය

කොත්මලේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය අධ්‍යනයේ දී මෙම සම්ප්‍රදාය වියැකී යෑමට පාරම්පරිකව දායාද කොට නොමැති වීමත් ඇතැම් අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමට නොහැකි වීම හේතු වන බව කිව හැකිය. එමෙන්ම ඉපැරණි ආහාර වෙනස් වීමෙහිලා ආර්ථිකය බලපා ඇති අතර නව ඉදිකිරීම් මෙන්ම බටහිරකරණය

නිසාවෙන් ද සාම්ප්‍රදායික රටාව වියැකී යාමට ප්‍රධානව හේතු වී තිබේ. සමාජය සංකීර්ණ වුවද ජීවන රටාව සියලු දෙනාගේම පාහේ ශක්තිමත් නොවීමත් ඒ තුළ විවිධ ආර්ථික ක්‍රමවලට යොමු වීමත් නිසාවෙන් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමය වියැකී යාමට හේතුන් වේ.

අවශ්‍යතාවය අනුව ආහාර වර්ග රාශියක් වන අතර ඒවා වර්ග කිරීමකට ලක් කරමින් හඳුනාගත හැකිවේ. එමෙන්ම මිනිසුන් හා දෙවිවරුන් අතර යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමටත් ආහාර උපකාරී කොටගෙන තිබේ. කාන්තාවන් ආහාර පිළියෙල කොට පාලනය කරන බැවින් චාරිත්‍රානුකූල, ආගමික දැනුමක් හා ආහාර පූජා සඳහා ද නියෝජිත වේ. තවද, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට සුදුසු නුසුදුසු ආහාර ද වන අතර ඇතැම් ආහාර සීතල, තෙත්, මෘදු, සාරවත්, වේගයෙන් වැඩෙන ආහාර පවතින අතර සමහර ඒවා උෂ්ණ, වියළි, තද, නිසරු, සෙමින් වැඩෙන ආහාර ද පවතී. මෙය ද සාම්ප්‍රදායික ආහාර රටාවේ පැවැත්ම තීරණය කරන කාරණා වේ. එමෙන්ම එක් එක් ශරීර වලට ලෙඩරෝග ගෙන ඒමටත් සුව කිරීමටත් හේතුවන ආහාර ද පවතී.

මේ අනුව ආහාර සංකේතාත්මක සන්නිවේදන පද්ධතියක් වන අතර ආහාර ගන්නා ආකාරය අනුව සංස්කෘතික ඇගවුම් ද සලකුණු කරයි. සමාජ සබඳතා රටා හෙළි කරන අතර නිෂ්පාදනය හා පරිභෝජනය අන්‍යොන්‍යතාවය හැඩගස්වයි. ක්‍රමයෙන් වඩා සංකීර්ණ ආහාර නිෂ්පාදනය වර්ධනය වෙමින් යාන්ත්‍රික වීම මත ස්වභාවික සම්පත් සමඟ අපගේ සබඳතාවය වෙනස් කර ඇත.

එමෙන්ම සංස්කෘතිය සංරක්ෂණයටත්, ජෛව විවිධත්වය සහ තිරසාරත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමටත් නවෝත්පාදන සහ සූප ශාස්ත්‍ර විවිධත්වයන් ඇති කර ගැනීමටත්, සංස්කෘතීන් අතර හුවමාරුවට සහ දැනුවත් භාවයටත්, සංචාරක ප්‍රවර්ධනයට, එතුළින් දේශීය ආර්ථිකයට සහය වීම සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්පත් කර ගැනීමට සාම්ප්‍රදායික ආහාර සංස්කෘතිය වැදගත් වන බව හඳුනාගත හැකි වේ.

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍රය

ඒකනායක, ඇකිරියගල. (2006). ***රොබට් නොක්ස් දුටු ලක්දිව.*** පිළියන්දල: 81. මොරටුව පාර

සන්නස්ගල, පුස්සේවිබණ්ඩාර. (1989). ***මහනුවර රජ ගෙදර සූපශාස්ත්‍ර පොත හා සිංහල සූප කලා සාහිත්‍යය.*** කොළඹ 10: සිරි ප්‍රින්ටර්ස්- දේවානම්පියතිස්ස මාවත

රත්නකාන්ති, කේ.ජී. (2025). කොත්මලේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පිළිබඳව, එච්.ජී.ඒ.එස්. උදයරත්න 2025.04.17

මල්මුත්තුරාම, ලීලා. කොත්මලේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පිළිබඳව, එච්.ජී.ඒ.එස්. උදයරත්න 2025.04.17