

අතීත ගැමි ජනයාගේ ආහාර වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු ජනකතාවලින් හෙළි වන අන්දම

නිමිණි කාරකා රණසිංහ

Among the aspects of folk life that can be identified through Sinhalese folk tale, food has a significant place. Paddy cultivation was the primary occupation of the rural folks in the traditional Sinhalese society. In addition to rice which was their main food item, meat, fish, vegetables and different types of green leaves and fruits were included in the daily diet of the rural Sinhalese people. There were substitutes for rice like various types of yams, jack etc... At least one of their three meals consisted of Rotti, Pittu or Thalapa. The rural Sinhalese people were equipped with both tangible and intangible knowledge on dietary habits. In this study, emphasis will be paid to information on the traditional dietary habits and practices of the rural Sinhalese people as revealed through their folk tales.

© නිමිණි කාරකා රණසිංහ

සංස්. ජයමල් ද සිල්වා, දිල්ශාන් මනෝජී රාජපක්ෂ, දුලන්කා ලංසකාර,
දිනේෂ් සඳරුවන්

'ප්‍රභා' ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, තුන් වැනි කලාපය - 2013/2014

මානවශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

අතීත ගැමියෝ තමා නිෂ්පාදනය කළ ආහාරපාන භුක්ති වින්දා හ. ඔවුන් මේ ආහාරපාන භාවිත කළේ හුදෙක් ස්ව කුසගින්න සපුරාගැනීමට පමණක් ම නො වේ. ඒ ආහාර වේල් හා බැඳී විවිධ භාවිත ඒ අතර විය. ඔවුන් දෛනික ව පරිභෝජනය කළ ආහාර වේල්වලට වඩා ඇතැම් ඒවා වෙනස් විය. නිවසට අමුත්තකු පැමිණි කල සිදු කරන සංග්‍රහය මඳක් හෝ විශේෂ විය. එමෙන් ම විශේෂ අවස්ථාවල භාවිත කළ ආහාරපාන වට්ටෝරු සාමාන්‍ය ආහාර වේලක තත්ත්වයට වඩා උසස් විය. එනමුත් ඇතැම් මසුරු මිනිසුන්ගේ ක්‍රියා කලාප මීට මඳක් වෙනස් විය. අවස්ථාව කොතරම් වැදගත් වුව ද මසුරුකම මුල් වූ අවස්ථා බොහෝ ජනකතා ඇසුරෙන් හඳුනාගත හැකි ය. කෙසේ නමුත් මංගල උත්සවල දත් පිරිනමන අවස්ථා, කුඹුරක දී කමතක දී සිදු කෙරෙන වැදගත්, ඇඹුල බෙදීම, මුත්තෙට්ටු යනාදී අවස්ථාවල දී තමාට හැකි පමණින් ආහාර වර්ග විශේෂ කොට තැනීමට අතීත ගැමියෝ උත්සුක වූ හ.

කෑම වට්ටෝරු වෙන වෙන ම තබා ගනිමින් ආහාර වර්ග පිළියෙල කරන ආකාරය පියවරෙන් පියවරට හඳුන්වාදෙනු ලැබුවේ වර්තමාන සුපවේදිනියන් විසින් නො වේ. ආහාර පාන සකස් කරගැනීම හා ඒ පිළිබඳ ව දැක්වෙන කෑම වට්ටෝරු ගණනාවක් අතීතයේ ද තිබූ බව ජනශ්‍රැතිය ඇසුරින් හඳුනාගැනීමට පුළුවන. ඒ අතරින් ජනකතාවලින් විද්‍යමාන වන කෑම වට්ටෝරු රැසකි. බත පිළියෙල කරගන්නා අවස්ථාවේ සිට රස කැවිලි පිළියෙල කරගන්නා තෙක් ආහාරපාන වර්ග රැසක් සකසන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු ජනකතාවල අන්තර්ගත ය.

ආහාරපාන සකස් කරගැනීම හා ජනකතාවල අන්තර්ගත කෑම වට්ටෝරු

අතීත ජනතාව අතර ඔවුනට ම ආවේණික වූ කෑම වට්ටෝරු පැවතුණි. ඒවා වර්තමානයේ මෙන් ඉතා දියුණු තාක්ෂණික මෙවලම් යොදාගෙන සාදනු ලැබූ ආහාර වර්ග නො වේ. එනමුත් මේ ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ තොරතුරු ජනකතාවල ඉතා පැහැදිලි ව ඉදිරි පත් කොට තිබේ. ඒවා ඉතා සරල විය. පරිසරයෙන් ම ලබාගත් ස්වභාවික ආහාර ද්‍රව්‍ය සැකැස්ම සඳහා කෘත්‍රීම රසකාරක භාවිත නො වූණි.

එමෙන් ම කැම වට්ටෝරු හැරුණු විට විවිධ ආහාර වර්ග සකසන ආකාරය හා ඒවාට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය කෙටියෙන් හඳුන්වන අවස්ථා රැසක් ජනකතා ඇසුරෙන් හඳුනාගැනීමට පුළුවන.

ලබු කිරිබත් සෑදීම

ගැමි ජනයා අතර භාවිත කිරිබත් වර්ග රැසකි. කිරිබත, ඉඹුල් කිරිබත, පැණි කිරිබත, මුං කිරිබත යනාදිය ඊට නිදසුන් ය. තැම්බිගෙන එන කැකුළු හාලට කිරි දමා කිරිබත සාදාගත් හ. තැම්බිගෙන එන කැකුළු හාලට පැණි දමා පැණි කිරිබත සාදාගත් හ. හොඳින් ඉදුණු කිරිබතට පැණි පොල් මැදි කොට ඉඹුල් කිරිබත සාදාගත් හ. කැකුළු හාල් මුං ඇට සමඟ තැම්බීමට දමා ඊට කිරි එක් කොට මුං කිරිබත සාදාගත් හ. මේ හැරුණු විට ලබු කිරිබත් ද අතීත ගැමියන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ආහාරයක් විය. “ලබු කිරිබත් කෑ කතාවේ” ලබු කිරිබත් සාදන ආකාරය පියවරෙන් පියවර පැහැදිලි ව දක්වා තිබේ. ඒ කතාවේ සඳහන් වන අන්දමට ලබු කිරිබත සාදන්නේ හාවකු හා නරියකු එක් වීමෙනි. තිරිසන් සතුන් උපයුක්ත ව කතාව ගොඩනැංවුව ද ආහාරය සකසන අභෞතික සංස්කෘතික දැනුම අතීත ගැමියා සතු ය. ලබු කිරිබත් සාදන ආකාරය කතාවේ සඳහන් වන්නේ මතු දැක්වෙන පරිදි ය.

“ලබු ගෙඩිය මෝරන කොට නරියා හාවාට කියන්නේ, ‘යාළුව අපි දෙන්නා මේ ලබු ගෙඩිය කපලා ලබු කිරිබතක් හදාගෙන කමු’ කියලා”¹

“ඉස්සර වෙලා හාල් හෝදලා ලිප කියලා ඊට පස්සෙ ලබු ගෙඩියෙ පොත්ත රැහැලා ඒක හත්තළනවා - හත්තළනවා කියන්නේ හීන් කැලි ගිටින්න ගෙඩියෙ එක් අතකට ළඟ ළඟ පිහියෙන් කොටා ගෙන යනවා. අනෙක් සැරේ ඒ හීන් කැලි අළුවා හැඩේ හිටින්න අනෙක් අතටත් ඒ වගේ ම කොටා ගෙන ගිහින් කැලි හැලෙන්ඩ ගෙඩිය රහිනවා. එතකොට මාවී හාලෙ බත් ඇට තරමේ කැලි හිටිනවා. ඉතින් ලබු ගෙඩිය හත්තළලා ලිපේ තිබුණු බතට එකතු කරලා පොල් කිරි යි ලුණු යි දමලා හැඳි ගැවා. දැන් බත හරි. තව ඇත්තෙ කිරි ටික පැහෙන්ඩ විතරයි.”²

ජනකතාව ශ්‍රවණය කරන්නාට මේ මොහොතේ වුව ද ලබු කිරිබත සැකැසීමට පුළුවන. එතරම් පැහැදිලි ව ලබු කිරිබත සකසන ක්‍රමවේදය ජනකතාවේ සඳහන් ය. එක ම ජනකතාව විවිධ පිරිස් අතර විවිධ අයුරින් ව්‍යාජන අවස්ථා බොහෝ ය. එසේ වුව ද ඒ කතාවල තේමාව සමාන ය. නමුත් කතා සන්දර්භයේ යම් යම් වෙනස්කම් පවතී. “ලබු කිරිබත්” නම් කතාවේ ද ලබු කිරිබත සාදන ආකාරය සඳහන් ව තිබේ. එනමුත් ඒ ක්‍රමවේදය උක්ත සඳහන් ආකාරයට වඩා මඳක් වෙනස් ය.

“ඔන්න ලබු ගෙඩිය ගානට මෝරල ආව ම හිවලා කියනවා ‘යාළුවේ, යාළුවේ ලබු කිරිබත් කමු’ ‘ලබු කිරිබත් කන්න හාල් කෝ-පොල් කෝ - පැණි කෝ - ලුණු කෝ- ගින්දර කෝ - හැලියක් කෝ’ භාවා ඇහුවා.”³

ලබු කිරිබතට ගන්නා ලබු ගෙඩිය හොඳින් මෝරා තිබිය යුතු ය. එමෙන් ම එය පමණක් ප්‍රමාණවත් නො වේ. පූර්වෝක්තියේ භාවා සඳහන් කරන්නේ ලබු කිරිබත සැකැසීමට අවශ්‍ය දෑ ය. එමෙන් ම මේ කතාවේ එන භාවා හා නරියා ලබු කිරිබත සාදන ආකාරය මඳක් වෙනස් ය.

“ලබු ගෙඩිය කැඩුවේ භාවා දෙන්න ම එකතුවෙලා ලබු පොත්ත සැහැලා හීන් කැලිවලට කැපුවා. හාල් ඇට තරමට හීන් වෙන්ට ලිපක් හැඳුවා. ගල් ගෙඩි තුනක් හොයා ගෙන ඇවිත් ඉන් පසු හාල් හා ලබු හැලියට දමා වතුර වක්කර ගින්දර මොලවා කිරිබත් ලිපේ තිබ්බා.

දැන් දෙන්නම පොල් ගැවා ගාලා පොල් මිරිකුවා. ඒ වෙන කොට කිරිබත උතුරලා නැවතිලා තිබුණා. දෙන්නා ම පොල් කිරිත්, පැණින් ඉඳුණු බතට දමලා කළවම් කළා. දැන් කිරිබත් දුම් දමනවා හරි සුවදයි. ගොද, ගොද, ගොද, ගොද”⁴

කතාවේ සඳහන් පරිදි ලබු කිරිබත සාදන ආකාරය පාඨකයාගේ ආහාර රුචිය වර්ධනය කිරීමට සමත් ය. පළමු වැනි කතාවේ ලබු කිරිබත ඉදෙන්නේ ලබු හා සහල් හැලියට පොල් කිරි එක් කිරීමෙනි. අනෙක් කතාවේ සෑදෙන ලබු කිරිබතට පොල්

කිරිවලට අමතර ව පැණි ද එක් කෙරේ. මෙයින් පෙනී යන්නේ ඒ ඒ ප්‍රදේශවලට ආවේණික ලෙස එක ම ආහාරය විවිධාකාරයෙන් සැකැස්මක් බව යි. එක ම ජන කතාව විවිධ ප්‍රදේශවල විවිධ අයුරින් ව්‍යාප්ත වේ. ඒ ඒ ප්‍රදේශවල වසන්නන් ලබූ කිරිබත සෑදූ ආකාරය පවසන්නේ තමාට ගෝචර වූ පරිද්දෙනි. එක ම කතා තේමාව යටතේ වුව ද කිරිබත සාදන ක්‍රමය දෙයාකාරයෙන් සඳහන් වන්නේ එහෙයිනි.

තලප, පිට්ටු හා රොටි සෑදීම

බත්, කිරිබත් ආදිය හැරුණු විට අතීත ගැමි ජනයාගේ ආහාර වේලට නිරායාසයෙන් ම එක් වූ ආහාර වර්ග අතර පිට්ටු, රොටි, තලප යනාදිය විශේෂ විය. බතට ආදේශක ආහාර වූ මේවා සකස් කරනු ලැබුවේ ධාන්‍ය වර්ග අඹරා ලබාගත් පිටියෙනි. එබැවින් ඒවා පෝෂණ ගුණයෙන් ද අනූන විය. ශරීර ශක්තිය වඩවන ආහාර වර්ග විය.

කුරක්කන් වනාහි අතීත ගැමියන් වඩාත් ප්‍රිය කළ ධාන්‍ය වර්ගයක් විය. අතීතයේ හැම නිවසක ම පාහේ කුරහන් ගලක් තිබුණි. ඒ කුරහන් ඇට අඹරා පිටි කරගැනීමට ය. මේ කුරක්කන් පිටියෙන් ඔවුහු කුරක්කන් පිට්ටු, කුරක්කන් රොටි, කුරක්කන් තලප යනාදි ආහාර වර්ග සකස් කළ හ. කුරක්කන් රොටි සාදාගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව "රිළා මල්ලි" නම් ජනකතාවේ සඳහන් ය. එහි එන රිළා මල්ලි තම අක්කාට යැවීම සඳහා රොටි පුලුස්සයි.

"කුරක්කන් පිටි කුල්ලට ඇන්න කුඩු ගහලා රල් පිටි (රළු පිටි) බේරා ගෙන අයින් කේගෙන එව්වට වතුරයි ලුණු වතුරයි දමලා අනන්න පටන් ගන්නා රොටි දෙකක් ඉව්වා"⁵

රිළා මල්ලි රොටි සකසන ආකාරය කතාවේ සඳහන් වන්නේ යථෝක්ත පරිදි ය. හිතියට අඹරාගන්නා කුරක්කන් පිටිවලට වතුර සමඟ ලුණු දමා අතා කබලේ පුලුස්සාගනී. බොහෝ විට රොටිය කළු වීම වැළැක්වීමට කබල මත කැන්ද කොළයක් හෝ කෙසෙල් කොළ කැබැල්ලක් තබා ඒ මත රොටිය වඩනු ලැබේ. වර්තමානයේ රොටි සකසා ගන්නා අන්දම මේ ක්‍රමයට එතරම් වෙනස් නො වේ.

අතීත ගැමි ගෙවල්වල පිටිටු ද ජනප්‍රිය ආහාරයක් විය ඇතැම් විට පිටිටු තනනු ලැබුවේ සකසාගත් අමු පිටිටුව රෙද්දක ගැට ගසා තැබීමෙනි. “බිත්තැන්නේ මිමින්නෝ රැට පිටිටු කන්නේ” යන කතාවේ පිටිටු සෑදූ ආකාරය සඳහන් ය. එහි නිවැසි කාන්තාව රෙදි කැබැල්ලක කුරක්කන් ගැට ගසා පිරුම හෙවත් පිටිටුව තැම්බීමට ළිපේ තැබූ බව සඳහන් ය. ඇතැම් ප්‍රදේශවල පිටිටු සාදනු ලැබුවේ පිටිටු බම්බුවෙනි. හොඳින් සුද්ධ කරගත් උණ බටයක රෙදි පටි හොඳින් බැඳ එයට පිටිටුව පුරවා හුමාලයෙන් තම්බාගනු ලැබේ. පිටිටු බම්බුවෙන් සෑදූ පිටිටු “බම්බු පිටිටු” නමින් හැඳින්විණ. එක ම ආහාර වර්ගය වුව ද පිළියෙල කර ගන්නා ආකාරය විවිධ විය. ඒවාට යෙදූ නම්වල ද යම් විවිධත්වයක් දක්නට ලැබේ. බම්බු පිටිටු තැනීම පිළිබඳ “කතාකළොත් පරාදයි” කතාවේ සඳහන් ය.

විවිධ වෘංජන වර්ග සෑදීම

අතීත ගැමි ජනතාව ස්වකීය ආහාර වේල සඳහා අවශ්‍ය සියලු දෑ සපයාගත්තේ තම අවට පරිසරයෙනි. මස්, මාළු මෙන් ම එළවළු පලතුරු ද ඊට අයත් විය. එළවළුවලටත් වඩා වැඩි වශයෙන් ගැමි ජනයාගේ බතට එක් වූ වෘංජනය වූයේ මස් වෘංජනය යි. දඩයමෙන් ලබාගන්නා මාංස ආහාර සීමා වූයේ දිනකට දෙකකට පමණක් නො වේ. ඔවුහු ඒවා කල් තබාගැනීමට විවිධ උපක්‍රම අනුගමනය කළ හ.

මස් වෘංජන සෑදීම

අතීත ගැමියන් අතර වඩාත් ප්‍රචලිත වූ ආහාරයක් ලෙස “දඩ මස්” හඳුනාගැනීමට පුළුවන. වනාන්තරයේ වෙසෙන ඕනෑ ම සතකු මරා ලබා ගන්නා ඕනෑ ම මසක් පොදුවේ දඩ මස් නම් වේ. දඩ මස් වෘංජනය ඕනෑ ම ආහාර වර්ගයකට පදමට ගැළැපෙන්නක් විය. බත්, පිටිටු, තලප, රොට් ආදිය කෑම සඳහා බොහෝ නිවෙස්වල පිසිනු ලැබුවේ දඩ මස් වෘංජනයකි.

“ගොඩ ගොයිතැන් කොරන හින්දා මේවගේ ඇත්තන්ගේ අටුකොටු පිරිල තියෙන්නෙ ඉරිඟු, කුරක්කන්, මේනේරි, තල වගේ එව්වගෙනුයි. ඒ හින්ද මේ ඇත්තො කෑවෙ හැම වේලකටම තලප,

රොට්, පිට්ටු වගේ එව්වා තමයි. තලප ගිලින්නි නම් මස් හොඳ්දක් ඕනෑ ම යි. තලප ගිලින්නි හදන මස් හොඳ්දට කුරක්කන් පිටි ටිකක් මුහුං කොරල ගත්තහ ම හොඳ්ද හොඳ අටකමට ම තියෙනවා එතකොට තලප ගිලින්නි හොඳ්ද පංකාදු හතයි.”⁸

ආහාර වර්ග රසවත් කරගැනීමට ඔවුන් අතර සියුම් සුප ශාස්ත්‍ර රැසක් භාවිත විය. පූර්වෝක්තියේ අන්තර්ගත වූයේ ද එබඳු සුප ශාස්ත්‍ර රහසකි. මස් හොඳ්දේ උකු ගතිය වැඩි වන කල්හි කෑම රුචිය ද වැඩි වේ. ඒ සඳහා මස් හොඳ්දට පිටි ස්වල්පයක් මුසු කිරීමට අතීත ගෘහණියෝ පෙළඹුණ හ.

මෙසේ ආහාර පිසින අවස්ථාවල යම් යම් අත් වැරැදීම් සිදු වේ. වැංජනයට ලුණු වැඩි වීම, බත් මුට්ටිය රොස් වීම ආදිය එබඳු අත් වැරැදීම් වේ. බත රොස් වී නම් පොල් බෑය බත් මුට්ටියේ මුනින් හරවා තැබීමට අතීත ගැමියෝ පෙළඹුණ හ. එවිට රොස් ගතිය අඩු විය. ලුණු වැඩි වූ විට වැංජනයට පොල් කිරි මඳක් එකතු කිරීම ඔවුන්ගේ සිරිත විය. “මස් ඇතිලියේ ලුණු බැලූ හැටි” නම් කතාවේ එන කරෝහාමී නම් ගැහැනිය තම උරු මස් ඇතිලියට ලුණු දමවන්නේ අසල්වැසි පේදුරු නැමැත්තා ලවා ය. ඔහු අතින් ලුණු වැඩි වූ විට ඇය මෙසේ පවසයි.

“එහෙම නම් ඔතන ඇති පොල් කිරි මැටි කෝප්පයක්, අන්න ඒකෙන් ටිකක් දමාපන්.”⁹

මස් වැංජනය සඳහා පමණක් නො ව වෙනත් ඕනෑ ම වැංජනයකට ලුණු වැඩි වූ විට අතීත ගැමියන් මේ උපක්‍රමය භාවිත කරන්නට ඇත.

මේ හැරුණු විට මිශ්‍ර වැංජනයක් ලෙස ද දඩ මස් භාවිත කළ අවස්ථා පිළිබඳ ව ජනකතාවල සඳහන් ය. “අමාරු වැඩක්” ජනකතාවේ අල අනුභව කිරීම සඳහා බටු වැංජනයක් සාදා තිබූ බව සඳහන් ය. ඒ බටු වැංජනය පුරු දඩ මස් හෙවත් වේලාගත් දඩ මස් එක් කොට පිසුවක් බව එහි සඳහන් ය.¹⁰ ආහාර වර්ග දෙකක් එක් කොට වැංජනයක් සකස් කිරීමේ දී ඒ වැංජනය ඉතා රසවත් වේ. විවිධ පෝෂක ද්‍රව්‍ය වැඩි වශයෙන් එහි අන්තර්ගත ය. වැංජන

දෙකක් පිසීම වෙනුවට එක් වැරදියක් පමණක් පිසීමට හැකි වීම යන පහසුව ද ගෘහණියට හිමි වේ.

මස් වැරදන හැරුණු විට විවිධ ශාකමය ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇසුරින් සාදාගත් වැරදන රැසක් අතීත ගැමි ජනයා අතර ප්‍රචලිත විය.

ශාකමය වැරදන වර්ග සෑදීම

එළවළු ආදිය හැරුණු විට ඇතැම් ගස්වල මල්, කොළ, දලු, පොතු යනාදී ඕනෑ ම ද්‍රව්‍යයක් ආහාර ලෙස භාවිත කිරීමට අතීත ගැමියෝ පෙළඹුණ හ. ඇතැම් විට ගැමියෝ සහල් හෝ ධාන්‍ය තැම්බූ ජලයෙන් ද ධාන්‍ය සේදූ ජලයෙන් ද විවිධ වැරදන සකසා ගත් හ. “කරකොළපාණු” නැමැති වැරදනය ඊට මනා නිදසුනකි. මතු දැක්වෙන්නේ කරකොළපාණු සාදන ආකාරය යි.

“රතු කැකුළු හාල් ගරන කොට සෝදල ගන්න වතුරවලට කියන්නේ ‘පාණු වතුර’ කියලයි. පාණු වතුරයි, අමු මිරිස්, රතු ලූනු, හොඳට පැහිච්ච පොල් ගෙඩියක පොල් කුඩුයි කර කොළ ගහේ දලුයි මුහුන් කොරල හදන හොඳ්දට කරකොළ පාණු කියල පානම්පත්තුවේ උන්දල කියනවා. මේ කරකොළ පාණු හට්ටිය ලිපේ තියලා කැකුළු හාල්වල උෟසාල් ටිකකුත් ඒකට මුහුන් කොරල තැම්බෙන්න ඈරලා ගත්තම දිවිය බෝජනයක් පරාදයි. අලුත් හාලෙ බතුව පාණුයි හැමදාම කන්න තියනවා නම් කොච්චි හොඳ ද කියල පානම්පත්තුවේ ඇත්තො නිතර ම කියනවා.”¹¹

අතීත ගැමියන්ගේ ආහාර වේල ඉතා සරල වූවක් බව මීට ඉහත දී ද සඳහන් කෙරිණි. කරකොළපාණු මෙන් ම පෝෂ්‍යදායී තවත් වැරදනයක් ලෙස “මුරුංගා කොළ මැල්ලුම” හඳුනාගැනීමට පුළුවන. “මක්කයි හුක්කයි නැකුව මුරුංගා කොළ එක්ක බත් කාපඩා” කතාවේ මුරුංගා කොළ මැල්ලුම සෑදූ ආකාරය සඳහන් වේ.¹² එහි එන මොව් මුරුංගා කොළ කඩා ඊට ලුණු හා කොච්චි දමා එය හොඳින් මලවාගත් බව කතාවේ සඳහන් ය.

“කළු පොල් මාළුව” පිළිබඳව අසා තිබුණ ද වර්තමානයේ වෙසෙන්නෝ එය කුමන ආහාරයක් ද යන්න නිශ්චිත ව ම නො

හඳුනති. “කළුපොල් සොයා ගිය හැටි” කතාවේ කළු පොල් මාළුව සාදන ආකාරය ඉතා පැහැදිලි ව සඳහන් වේ.¹³ ඒ කතාවේ එන ගැහැනිය පවසන්නේ කළු පොල් යනු පොල් වර්ගයක් නො වන බව යි. පොල් බැයෙන් ගලවාගත් මද ගලවා ඉරටුවක ගසා ලීපේ ගින්නෙන් පුලුස්සාගත් පොල් කළු පොල් බව කතාවේ සඳහන් ය. එමෙන් ම පිලිස්සුණු ඒ පොල් කළු පැහැති නිසා කළු පොල් නමින් හැඳින්වෙන බවත් ඒ පොල් අඹරා මාළුවට දමා උයාගන්නා බවත් ඒ මාළුව කළු පොල් මාළුව නමින් හැඳින්වෙන බවත් කතාවේ ඉතා පැහැදිලි ව දක්වා තිබේ. එබැවින් වර්තමානයේ කළු පොල් මාළුව පිසීම පිළිබඳ ව එතරම් අවබෝධයක් නොමැති අයකුට වුව ද එය නිවැරදි ව පිසීමට හැකි වේ.

කටුවල යනු අතීත ගැමියන් අතර බහුල වශයෙන් භාවිත වූ ආහාරයක් විය. තම්බාගත් කටුවල කෑම සඳහා තනන ලුණු මිරිස ද ඉතා රසවත් විය. ඒ ආහාරය කොතරම් රසවත් දැ යි කිවතොත් එය හත්මාළුව සමඟ බත් කෑමට සමාන බව “කටුවල සේතු” නම් කතාවේ සඳහන් ය. ඒ ලුණු මිරිස සාදන්නේ මතු දැක්වෙන අයුරිනි.

“හීන් මිරිස් සහ ලුණුත් රතු ලූනු ගෙඩි කිහිපයකුත් එකට අඹරා දෙහි ඇඹුල් දමා අනලා අරගෙන පොල් ගාලා ගැනීම පමණයි කටුවල කෑමට ඕනෑ වන්නේ. මේ ආහාරය ඉතා රසවත්. හත්මාළුව ම සමඟ බත් කනවා තරම් ම රසවත් කෑමක්.”¹⁴

එමෙන් ම කටුවල මල්වලින් තනා ගන්නා ආහාරයක් පිළිබඳ ව පූර්වෝක්ත කතාවේ සඳහන් ය. ජනතාවගේ ආහාර අතර විවිධ මල් වර්ග අන්තර්ගත ය. කතුරුමුරුංගා මල්, කෙසෙල් මුවය, එෆ්ණු මල් ඊට නිදසුන් වේ. නූතන සමාජය එතරම් දැන නො සිටිය ද කටුවල මල් ද ඊට අයත් වන බව මතු දැක්වෙන උද්ධෘතයෙන් පෙනේ.

“ඉතා කුඩා මල් ලොකු ලොකු පොකුරු හැඳිලා සුදු පාටට පිපෙනවා. මලක් පිපෙන්නට පෙර අබ ඇටයක් විතර ඇති කටුවල මල් කාලෙට මිනිස්සු ඒ මල් කඩාගෙන ගිහින් ලුණු, මිරිස් යොදා බැඳලා බතට මාලුවක් වශයෙන් ගන්න රසවත් කෑමක්”¹⁵

බන්, කිරිබන්, පිට්ටු, රොට්, තලප හැරුණු විට ගැමි ජනයාගේ වේලට අයත් වූ තවත් ආහාර විශේෂ ද්වයයක් ලෙස අල වර්ග හා කොස් (හෙරලි) හඳුනාගැනීමට පුළුවන.

අල වර්ග හා කොස් තැම්බීම

අල වර්ග හා කොස් බොහෝ විට ජනතාව පරිභෝජනය කරන්නේ තැම්බීමෙනි. ඇතැම් විට ඇතැම් අල වර්ග පුලුස්සාගෙන අනුභව කිරීමට ද අතීත ගැමියෝ උත්සුක වූ හ. අල වර්ග තම්බාගත් ආකාරය, පුලුස්සාගත් ආකාරය මෙන් ම කොස් තම්බන ආකාරය ද ඇතැම් ජනකතා ඇසුරින් ප්‍රකට වේ.

කටුවල තම්බාගත් ආකාරය “කටුවල සේතු” නැමැති ජනකතාවේ සඳහන් ය. මතු දැක්වෙන්නේ කටුවල තම්බාගත් ආකාරය යි.

“කටුවල ගෙනාව ම අල ටික පිහියකින් පෙරන් ගානවා. අලේ මුල් කොටස පිටට විහිදෙන්නට කෙඳි ටිකක් තිබෙනවා. ඒවා කපමින් හොඳ හැටි පෙරන් ගාලා සෝදනවා. ඉන් පසු කැලිවලට කපා මුට්ටියේ අසුරා පදමට වතුරත් ලුණුත් දමලා ලිප තබා හොඳට ගින්දර පත්තු කරනවා. වැඩි වේලාවක් යන්නට පෙර ගානට තැම්බෙනවා.”¹⁶

මේ අයුරින් තැම්බෙන්නේ කටුවල පමණක් නො වේ. ඕනෑ ම අල වර්ගයක් තම්බාගන්නට ඇත්තේ මේ අයුරින් ම වන්නට ඇත. අල වර්ග තම්බාගෙන ආහාරයට ගැනීම පමණක් නො ව පුලුස්සාගෙන ආහාරයට ගැනීම ද අතීත ජනතාව අතර ප්‍රචලිත විය. විශේෂයෙන් ම බතල, මඤ්ඤොක්කා යනාදි අල වර්ග එසේ පුලුස්සාගත් අල වර්ග අතරින් ප්‍රමුඛ විය.

අළු යට තම්බාගත් අල වර්ග ළිපේ තැම්බූ අලවලට වඩා රසවත් විය. එමෙන් ම තැම්බූ අල වර්ග ලුණු, පොල් වැනි දෑ මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්නා නමුදු අළු යට තැම්බූ අල වර්ගවලට එවැනි කිසිවක් අවශ්‍ය නො වුණි. ඒ ආහාරය ඉතා රසවත් බැවිනි.

“මේ විදියට අල කුඩයක් තරමට හාරලා ගිනිගොඩ ළඟ ගොඩගැසී ඇති අළු ටික හාරනවා. අළු ටික යටට බතල දමලා අළුවලින් හොඳට වහල අළුගොඩ මත ගින්දර පත්තුකරනවා. තරමක් වෙලාගොස් බැලුවාම බතල බොහොම හොඳට තැම්බිලා තියෙනවා. මෙහෙම තම්බාගත් බතල හැලියක දමා වතුර වක්කර ලිප උඩ තබා තැම්බුවාට වඩා රසයි. ලුණුවත් පොල්වත් නැතුව කන්ට පුළුවනි.”¹⁷

අල වර්ග තම්බාගැනීම මෙන් ම පුලුස්සාගැනීම හැරුණු විට ගැමි ජනතාව අතර තවත් පිටි බහුල ආහාරයක් ප්‍රචලිත විය. එය භාවිතයට ගත්තේ ද තැම්බීමෙනි. ඇතැම් විට වෑංජනයක් සැකැස්ස අවස්ථා ද විය. මේ වනාහි හෙරලි හෙවත් කොස් වේ. තැම්බූ කොස් හා කොස් ඇට ඉතා රසවත් ආහාරයක් විය. “හෙරලි කතාව” නැමැති ජනකතාවේ කොස් තම්බන ආකාරය සඳහන් ය.¹⁸ මුදුළු ගලවා කපා ඇට පොතු ඇර සුදු කර ඊට ලුණු දිය එක් කොට තම්බන බව එහි කියැවේ.

රසකැවිලි සෑදීම

අතීත ගැමි ජනතාවගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් හැරුණු කොට අතුරු ආහාරයක් ලෙස රස කැවිලි භාවිත විය. බොහෝ විට විශේෂ අවස්ථාවල භාවිත වූ රස කැවිල්ලක් ලෙස කැවුම් හඳුනාගැනීමට පුළුවන. එසේ නොමැති වුව ද බොහෝ නිවෙස්වල ප්‍රධාන ආහාරවලට අමතර ව බහුල ව පිසිනු ලැබූ රස කැවිල්ල කැවුම් විය.

කැවුම් සාදන ආකාරය

කැවුම් වනාහි අතීත ගැමි ජනයා අතර වඩාත් ප්‍රචලිත වූ කැවිලි වර්ගය විය. කැවුම් පිසීමට තෙල්, පිටි ආදිය අත්‍යවශ්‍ය විය. නමුත් අතීත ගෘහණියෝ තෙල් සපයාගත්තේ තම නිවසේ දී ම තෙල් සිඳීමෙනි. පිටි සපයාගත්තේ හාල් දියේ දමා පෙඟෙන්නට හැර එය වංගෙඩියේ දමා කොටාගැනීමෙනි.

“පොල්මිච්චා කිරිල්ලි” නම් ජනකතාවේ කිරිල්ලිය කැවුම් තනයයි. ඇය හාල් කොටා පිටි රැගෙන, පොල් හිඳ තෙල් රැගෙන කැවුම් ඉවු බව එහි සඳහන් ය.¹⁹ එමෙන් ම “කුඳ කුරු කුරු” නම්

ජනකතාවේ ද පොල්කිවිටිය කැවුම් උයාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සකසාගත් ආකාරය සඳහන් ය.²⁰ ඇය පොල් තම්බා තෙල් හිඳ, සුනුසාල් ඇට පෙඟෙන්නට දමා, දිය බේරෙන්නට තබා, වනේ කොටා ඒ පිටි හලාගනී. ඒ පිටිවලින් ඇය කැවුම් ඉවු බව සඳහන් ය.

“විමලිගෙ කතාව” නම් ජනකතාවේ ද කැවුම් පිසින ආකාරය හා ඊට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සඳහන් ය.²¹ එහි එන ගැබ්බර කාන්තාව තෙල්, පැණි ගෙනවිත් කැකුළු හාල් මනාවක් දියේ දමා කොටා හලයි. ඉන් පසු ව ඒ පිටිවලට පැණි මුසු කොට කැවුම් බඳී. “කැවුම් කුඩු කාපි ගමරාළ” කතාවේ ද කැවුම් සැදීමට අවශ්‍ය කළමනා පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන් ය.²² ඒ කතාවේ එන නිවසේ සිටින අය කැවුම් පිසීම සඳහා පිටි කොටමින් හා පිටි අඹරමින් සිටි බව කතාවේ සඳහන් ය.

වෙනත් රසකැවිලි වර්ග සෑදූ ආකාරය

කැවුම් වර්ග හැරුණු විට තවත් අතිරේක රස කැවිලි බොහොමයක් ගැමියන් අතර ජනප්‍රිය විය. මතු දැක්වෙන්නේ ගැමියන් අතර ජනප්‍රිය එබඳු රස කැවිලි වර්ග කිහිපයක් සාදන ආකාරය යි.

“ගොලකැට” නමින් හැඳින්වෙන්නේ එබඳු රසවත් කැවිලි වර්ගයකි. “මේ අරුවා අරුවා උයාපන් කතාවෙන්” මේ කැවිලි වර්ගය සාදන ආකාරය සවිස්තරාත්මක ව හඳුනාගැනීමට පුළුවන.

“හාල් පිටි උණු වතුරෙන් අනනවා. කටට රහට හරියට පදමට ලුණුත් දානවා. ඒ ගාවට හොඳ පැහිවිව පොල් ගාලා දානවා. ඒ පොල් කුඩුවලට මී පැණි දාලා දුරු ටිකකුත් මුහුන් කොරලා කබලෙන් මලවලා ගන්නවා. පස්සෙ අර පිටිවලින් රොටිය වඩලා ඒක මැදට පැණි පොල් අහුරක් දාලා රොටිය උඩු අතට හරි මැදට නමනවා. ඒ නැවුම් ටොංගල් දෙක අනෙන් පාස්සලා කියනේ වගේ දැති තියලා හදා ගන්නවා. එහෙම හදා ගත්තු එක තම්බලා ගන්නවා හැබැයි තම්බන්ඩ ඕනන්නේ පින්තේ තමයි. පින්තෙ කියන්නේ වතුර මුට්ටියක කටට රෙදි කැල්ලක් බැඳලා වතුර මුට්ටිය ලිපේ තියලා පාස්සනවා. එකකොට රෙදි කැල්ල උඩින් පිටවෙන දුමෙන් තම්බල ගන්නවා.”²³

පූර්වෝක්ත අයුරින් සාදනු ලබන ගොලකැටවලට සමාන තවත් රස කැවිල්ලක් තිබේ. ඒ වනාහි වෙල්ලවැහුම යි. වෙල්ලවැහුම සාදන්නේ ද ගොලකැට සාදන ආකාරයට ම ය. ඇතැම් විට එක ම ආහාර වර්ගය ප්‍රදේශ දෙකක වෙනස් නම්වලින් භාවිත වන්නට ඇත.

“හොඳම යාළුවා තෝරාගත්තු හැටි” ජනකතාවේ අග්ගලා සාදන ආකාරය පිළිබඳ ව තොරතුරු සඳහන් ය. ඒ පිළිබඳ ව මතු සඳහන් වේ. මිශ්‍රණයෙන් මිනිස් රූපයක් සැදුව ද ඒ මිශ්‍රණය නියම අග්ගලා මිශ්‍රණය විය.

“අඹුව හාල්පිටි කුණ්ඩහට්ටි දෙකක් විතර කොත ගහලා ගත්තා. ඒකට සෑහෙන්ඩ මී පැණිත් ගත්තා. හාල් පිටි ඔක්කොම හොඳට බැඳල අරගෙන පැණිත් උණුහුම් කොරල ඉවරවිලා හාල්පිටියි පැණියි මුහුන් කොරලා ගත්තා.”²⁴

යථෝක්ත මිශ්‍රණයෙන් සාදාගත් කුඩා ගුලි අග්ගලා නම් වේ. වර්තමානයේ පවා අග්ගලා සකස් කරනුයේ එකී අයුරිනි. නැතහොත් බැඳි හාල් කුඩු කරගැනීමෙන් ද අග්ගලා සාදනු ලැබේ.

“තල අග්ගලා” යනු අතීත ගැමියන් අතර ජනප්‍රිය වූ තවත් රසවත් ආහාරයක් විය. “වංගෙඩියේ ඔළුව හිරවුණු කතාව” නැමැති ජනකතාවේ තල අග්ගලා සාදන ආකාරය සඳහන් ය.²⁵ තල අග්ගලා සාදන්නේ තලත් හකුරුත් පොලුත් එක්කොට වංගෙඩියේ කොටා ගුලි කරගැනීමෙන් බව එහි සඳහන් ය.

තල යනු පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අනූන ධාන්‍ය වර්ගයක් විය. රසකැවිලිවලට තල එක් කරගැනීමෙන් රසකැවිල්ලේ රසවත් බව මෙන් ම පෝෂණීය බව ද වඩාත් ඉහළ නැංවුණි. “තල මුරුවට” යනු එබඳු රසවත් මෙන් ම ගුණවත් ආහාරයක් විය. තල මුරුවට සාදන ආකාරය “බලු මුරුවට” නැමැති ජනකතාවේ සඳහන් ය.²⁶ තල ඇට වංගෙඩියෙන් කොටා තෙල් මිරිකා ගෙන ඉතිරි වන මුරුවටවලට සීනි හෝ මී පැණි මුසු කිරීමෙන් තල මුරුවට සාදනු ලැබේ. මෙය පොහොසත් මිනිසුන් අතර එතරම් භාවිත වූ ආහාරයක් නො වේ.

එසේ වුව ද තල මුරුවට යනු උෟෂ්ණ රෝග සමනය කිරීමට හැකි ගුණදායක රසවත් ආහාරයක් විය.

කැඳ වර්ග සෑදීම

අතීත ගැමි ජනතාව අතර ප්‍රකට දියර ආහාරයක් ලෙස “කැඳ” හඳුනාගැනීමට පුළුවන. බත් කැඳ, ලුණු කැඳ, කිරි කැඳ යනාදී කැඳ වර්ග රැසකි. කෑම අප්‍රිය වූ විට කිරි කැඳ සාදා ඊට පැණි ස්වල්පයක් වැඩිපුර යොදා පානය කිරීමෙන් කෑම අරුචිය නැති කර ගත හැකි විය. මේ බව සඳහන් වන්නේ “අපුරු අඹගෙඩියක්” නැමැති කතාවේ ය.²⁷ “ආඬි හද්දෙනා කැඳ ඉව්ව හැටි” කතාවේ ද කැඳ ඉවූ ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන් ය.²⁸ ඔවුන් කැඳ සෑදුවේ ලිප තැබූ වතුර මුට්ටියට සහල් දැමීමෙනි.

අතුරුපස වර්ග සෑදීම

මුදවාපු කිරි යනු වර්තමානයේ මෙන් ම අතීතයේ ද ඉතා ජනප්‍රිය අතුරුපසකි. අතීත ගැමියෝ තමාට අවශ්‍ය කිරි නිවසේ දී ම සකසාගත්හ. “උපාසක බළලා” නැමැති ජනකතාවේ ද නිවසේ දී මුදවාපු කිරි සකසාගත් ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන් වේ.

“එක් දවසක් ගමරාළ එළදෙනගෙන් කිරි දොවලා කිරි ටික දිය හිදෙන්ඩ උණු කරලා ඒක නිමෙන්න ඇරලා ඊට මුහුන් ටිකකුන් දමලා කිරිහට්ටිය අටුව උඩින් තැබුවා මිදෙන්ට.”²⁹

මුදවාපු කිරි මී පැණි සමඟ අනුභව කිරීම ඉතා රසවත් විය. එබඳු ම තවත් රසවත් අතුරුපසක් සාදන ආකාරය පිළිබඳ “පණ්ඩිතයයි ගංකාරයයි” කතාවේ සඳහන් ය. “ආයෙ එකක කිරිපැණි වාගේ බොහොම රස කෑමක් කිරිපැණි කීවේ කිරියි පැණියි නෙමෙයි. අර හාල් පිටියි, කිරියි, පැණියි යොදලා හැදි ගාලා ගන්නේ, අන්න ඒවා.”³⁰

කිරිපැණි නමින් ම හැඳින්වෙන මේ රසවත් ආහාරය සාදනු ලැබ ඇත්තේ සහල් පිටි සමඟ පොල් කිරි හා පැණි එකට කලවම් කර හැඳි ගාගැනීමෙනි.

මේ අයුරින් පැරැණි ගැමි ජනකතා ඇසුරින් රසවත් ආහාර වට්ටෝරු රැසක් හඳුනාගැනීමට පුළුවන. මේ ආහාර වට්ටෝරු ඉතා පැහැදිලි ව ජනකතාවල සඳහන් ව තිබේ. එබැවින් ජනකතාව රස විඳින වර්තමානයේ වෙසෙන අයකුට වුව ද ඒ ආහාර වට්ටෝරු ඇසුරින් අදාළ ආහාරය නිවැරදි ව රසවත් ව සාදාගැනීමට පුළුවන.

ආන්තික සටහන්

- ¹ ගුණරත්න, ඒ.පී. කපුටුබේත් සහ තවත් ජනකතා, 1997, ප්‍රදීප, කොළඹ, පි.25
- ² එම, පි. 26-27
- ³ සේනාරත්න, ඩිංගිරිමැණිකේ, සිංහල ගැමිජනකතා, 1994, ගොඩගේ-කොළඹ, පි.116
- ⁴ එම, පි.117
- ⁵ රත්නායක, ආරියපාල. බිත්තැන්නපත්තුවේ ජනකතා, 2006, ගොඩගේ-කොළඹ, පි.66
- ⁶ ලොකුසේවා, සඳරුවන් බිත්තැන්නේ ජනකතා, 2008, පි. 76
- ⁷ පෙරේරා, ජී.ඩී. මතකයේ රැදුණු කතා, 2000, ගොඩගේ-කොළඹ, පි. 3
- ⁸ ගුණසේකර, ගුණසෝම පානම්පත්තුවේ ජනකතා, 1992, සුභා-පන්නිපිටිය, පි. 25
- ⁹ පෙරේරා, ජී.ඩී. මතකයේ රැදුණු කතා, 2000, ගොඩගේ-කොළඹ, පි. 182-183
- ¹⁰ උඩවත්ත, පියදාස, වැව්ගම්පත්තුවේ ජනකතා, 2007, එම, පි 81
- ¹¹ ගුණසේකර, ගුණසෝම, පානම්පත්තුවේ ජනකතා, 1992, සුභා-පන්නිපිටිය, පි. 42
- ¹² එම, පි. 30
- ¹³ පෙරේරා, ජී.ඩී. මතකයේ රැදුණු කතා, 2000, ගොඩගේ-කොළඹ, පි. 118
- ¹⁴ සේනාරත්න, ඩිංගිරිමැණිකේ, සිංහල ගැමි ජනකතා, 1994, එම, පි 19
- ¹⁵ එම, පි. 18
- ¹⁶ එම, පි. 19
- ¹⁷ එම, පි. 94-95
- ¹⁸ ගුණරත්න, ඒ.පී. රත්කැකිර සහ තවත් ජනකතා, 1997, ප්‍රදීප-කොළඹ, පි.79
- ¹⁹ එම, කපුටුබේත් සහ තවත් ජනකතා, 1977, එම, පි. 31
- ²⁰ එම, වටුකිරිල්ලි සහ තවත් ජනකතා, 1998, එම, පි. 70
- ²¹ එම, පි. 82
- ²² ලොකුසේවා, සඳරුවන්, බිත්තැන්නේ ජනකතා, 2008, ගොඩගේ-කොළඹ, පි. 37
- ²³ ගුණසෝම, ගුණසේකර, පානම්පත්තුවේ ජනකතා, 1992, සුභා පන්නිපිටිය, පි. 43
- ²⁴ එම, පි. 57
- ²⁵ පෙරේරා, ජී.ඩී. මතකයේ රැදුණු කතා, 2000, ගොඩගේ-කොළඹ, පි. 105
- ²⁶ පොඩිඅප්පුහාමි, කේ.බී, රජරට ජනකතා, 2002, එම, පි. 22
- ²⁷ ගුණරත්න, ඒ.පී. කපුටුබේත් සහ තවත් ජනකතා, 1997, ප්‍රදීප-කොළඹ, පි. 144

- ²⁸ පෙරේරා, ජී.ඩී. මතකයේ රැඳුණු කතා, 2000, ගොඩගේ-කොළඹ, පි 131
- ²⁹ ගුණරත්න, ඒ.පී, කපුටුබේත් සහ තවත් ජනකතා, 1997, ප්‍රදීප-කොළඹ, පි.38
- ³⁰ එම, රන්මුතුදූව සහ තවත් ජනකතා, 1995, එම, පි. 22

මූලාශ්‍රය නාමාවලිය

අමරසේකර, දයා. (1996) ගැමි කවිය සහ ගැමි සමාජය. වරකාපොල: ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ.

ඇදගම, පණ්ඩුල. (2003) හෙළ මග විසිතුරු. කොමර්ෂල් බැංකු ප්‍රකාශනයකි.

උඩවත්ත, පියදාස. (2004) වැව්ගම්පත්තුවේ ජනකතා. කොළඹ: එස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

උඩවත්ත, පියදාස. (2004) වැව්ගම්පත්තුවේ ජනකතා - 2. කොළඹ: එස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

කරුණාරත්න, ඩේවිඩ්. (පරි.) (2004) එදා හෙළදිව. කොළඹ: සීමාසහිත ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම.

කහඳගමගේ, පියසේන. (1993) කොහොඹානේ වට්ටවිදානේ. වරකාපොල: ආර්ය ප්‍රකාශකයෝ.

ගුණරත්න, ඒ.පී. (1977) කපුටුබේත් සහ තවත් ජනකතා. කොළඹ: ප්‍රදීප ප්‍රකාශකයෝ.

එම, නගුල්මුන්නා සහ තවත් ජනකතා. එම. 2005.

එම, රත්කැකිර සහ තවත් ජනකතා. එම. 1997.

එම, රන්මුතුදූව සහ තවත් ජනකතා. එම. 1995.

එම, වටුකිරිල්ලි සහ තවත් ජනකතා. එම. 1998.

ගුණසෝම, ගුණසේකර. (1992) පානම්පත්තුවේ ජනකතා. පන්නිපිටිය: සුභා ප්‍රකාශකයෝ.

දනන්සූරිය, ජීනදාස. (2002) ජනශ්‍රැතී අධ්‍යයන. කොළඹ: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

පල්ලියගුරු, චන්දසිරි. ජනශ්‍රැතිය - පුරාකතාව සහ පුරාවෘත්තය. කොළඹ: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

පෙරේරා, ජී. සී. (2000) මතකයේ රැඳුණු කතා. එම.

පොඩ්දප්පුහාමි, කේ.බී. (2000) රජරට ජනකතා. එම.

බුලත්සිංහල, ප්‍රාන්සිස්. (1991) බුලත්විට හා සිංහලයා. එම.

රත්නපාල, ඊ. එම්. (1991) ජන ජීවිතය, ජනශ්‍රැතිය හා රයිගම. එම.

රත්නපාල, නන්දසේන. (2007) ජනශ්‍රැතී විද්‍යාව. එම.

රත්නායක, ආර්යපාල. (2006) බිත්තැන්නපත්තුවේ ජනකතා. එම.

- ලොකුහේවා, සඳරුවන්. (2008) බින්නැන්නේ ජනකතා. එම.
වික්‍රමසිංහ, ඩී.පී. මඟ දිගට ජනකතා. කොළඹ: සූරිය ප්‍රකාශකයෝ.
විතානගේ, ජිනදාස. (2006) හෙළ ජනකවි. කළගෙඩිහේන: නෙප්කො
ප්‍රකාශකයෝ.
වීරසේකර, තිස්ස. (1997) සිංහල ජනශ්‍රැතිවලින් නිරූපිත අපේ
සංස්කෘතිය. කොළඹ: ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම.
සිරිපාල, නෝමන්. (2008) කමත් හැල්ල. කොළඹ: එස්.ගොඩගේ
සහ සහෝදරයෝ.
සේනාරත්න, ඩිංගිරිමැණිකේ. (1994) සිංහල ගැමි ජනකතා. එම.
Parker, H. (2003) **Village folk tales of Ceylon.** (VOL I - III).
New Delh and Chennai: Asian Educational Services.