හේවාවසම්, එන්.
PAPER

අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ආහාරපාන

එන්. හේවාවසම්, ඉතිහාසය අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

සියලු සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්ම උදෙසා ආහාරය අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයක් වන්නේය. ලංකාවේ ආහාර පාන වර්ගවලට මෙන්ම එම ආහාර පරිභෝජන රටාවට ද දීර්ඝ ඉතිහාසයක් හා සම්ප්‍රදායක් හිමිවන්නේය. අතීතයේ පටන් ශ්‍රී ලාංකිකයන් ආහාර අනුභව කළේ හුදෙක් කුසගිනි නිවා ගැනීම උදෙසා නොවේ. විවිධ රෝගාබාධයන් උදෙසා ප්‍රතිකාර ලෙස ද අතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලාංකීය ආහාර පාන රටාව සැකසී තිබුණි.

මෙම පර්යේෂණයේදී ප්‍රාථමික සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රය හා ශිලා ලේඛන ඇසුරින් අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ආහාරපාන රටාව පිළිබඳව තොරතුරු ඒකරාශී කරනු ලැබිණි. මෙම පර්යේෂණයෙහි මුඛ්‍ය අරමුණ වන්නේ අවශ්‍යතාවය, සමාජ තරාතිරම, කාලය හා ලෙඩ රෝග ආදිය උදෙසා ආහාර යොදාගත් අයුරු විමර්ශනය කිරීමය.

"බත" ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වුවා සේම එය විවිධ අවශ්‍යතා මත විවිධාකාරයෙන් පරිභොජනය කරනු ලැබිණි. එසේම "බත්" පරිභෝජනය කරන ආකාරය අනුව සමාජ තරාතිරම ද නිර්ණය කිරීමට හැකියාව ලැබුණු බව ප්‍රාථමික සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර පරිශීලනයේදී පැහැදිලි වේ. "ගිතෙල් මිශ්‍ර සුවඳහැල් සහල " සමාජයේ ප්‍රභූවරුන්ගේ ආහාරය බවට පත්වෙද්දී දුගී දුප්පතුන්ගේ ආහාරය වූයේ ලුණු මිශ්‍ර කාඩි ඇඹුල සමඟ නිමුඩු සහලේ බතය. එසේම පිසින ක්‍රමය අනුව බතෙහි ද විවිධ ප්‍රභේද පැවති බව "කිරිබත", "පැසිබත","රස බත", " ඇඹුල් බත"ආදී බත් වර්ග පිළිබඳව සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රයවල සඳහන් වීමෙන් පෙනේ. බතෙන් ම පිළියෙළ කරන ලද කැඳ වර්ග ද විවිධ ආහාර අවශ්‍යතා සඳහා මෙන් ම විවිධ සමාජ අවශ්‍යතා සඳහා ද යොදාගනු ලැබිණි. එමෙන් ම මේවාට අමතරව තව බොහොමයක් ආහාර වර්ග පරිභෝජනය සඳහා ලාංකිකයන් යොදා ගත්තේ ද විවිධාකාරයෙන්ය.

බටහිර ජාතීන්ගේ පැමිණීමට පෙර මෙරට පැවැතුන ආහාර රටාව මගින් මිනිසා විවිධ අවශ්‍යතාවයන් මත හා සමාජ මට්ටම අනුව ආහාර රටාවෙහි වෙනස්කම් රාශියක් සොයා ගැනීමට මෙමගින් හැකියාව ලැබිණි.