۱۳۔ غذا کو محفوظ کرنے کے طریقے

ہمیں گیہوں، چاول، دالوں، اناج کی مسلسل ضرورت ہوتی ہے لیکن ان کی فصلیں سال بھر میں مخصوص عرصے میں ہی ملتی ہیں۔ یہ اشیا ہمیشہ دستیاب ہونے کے لیے ایک ہنگام کی فصل دوسرا ہنگام آنے تک سال بھر ذخیرہ کرنا ہوتا ہے اور انھیں حفاظت سے رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

طرح طرح کی غذائی اشیا مختلف مقامات پر دستیاب ہوتی ہیں اور اس مقام سے دور رہنے والے لوگوں تک انھیں پہنچانا ہوتا ہے۔ مثلاً دودھ اور دودھ سے بنی اشیا اور انڈے ایسی اشیا ہیں جو ڈیری فارم، پولٹری فارم سے طویل فاصلے پر پہنچ کر لوگوں کو حاصل ہونے تک اچھی حالت میں رکھنے کا انتظام کرنا پڑتا ہے۔

مختلف موسموں میں الگ الگ پھل اور ترکاریاں بھرپور مقدار میں ملتی ہیں۔

ان کے فطری ہنگام کے دوران ان کا ذائقہ بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں حاصل شدہ پھل اور ترکاریاں برباد نہ ہوں اور سال بھر ان کا ذائقہ برقرار رکھنے کے مقصد سے ہم انھیں محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

گھر گھر میں کئی قسم کے پاپڑ، کُرڈئی، مربّے، اچار، پیاز، مچھلی، مسالے وغیرہ ذائقہ دار چیزیں سال بھر کے لیے محفوظ کیے جاتے ہیں۔ آج کل یہ اشیا خریدی بھی جاسکتی ہیں۔

پاپڑ، کُرڈئی

اچار اور مربّہ

باورچی خانے کے لیے درکار اشیا لانے کے لیے بار بار بازار نہ جانا پڑے اس لیے ہم کئی دنوں کے لیے درکار اشیا لا کر گھر میں ذخیرہ کرتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے کے لیے بنائی گئی غذا بچ جائے تو وہ شام یا دوسرے دن بھی استعمال کی جاسکے، اس کے لیے غذا محفوظ رکھنے کے کچھ طریقے استعمال کرتے ہیں۔

بتایئے تو بھلا!

ذیل میں دی ہوئی اشیا کے تعلق سے پوچھے ہوئے سوالوں کے جواب گھر کے بڑوں سے معلوم کیجیے۔

دودھ، سبزیاں، اناج، آٹا، شکر، گُڑ وغیرہ۔

(۱) ہم ایسا کب کہتے ہیں کہ شے خراب ہوگئی ہے؟ اس میں کون سی تبدیلیاں ہوجاتی ہیں؟

(۲) کیا غذائی شے خراب ہونے کے لیے درکار وقت الگ الگ موسموں میں مختلف ہوتا ہے؟

(۳) سب سے جلدی خراب ہونے والی اشیا کون سی ہیں؟

(۴) گھر میں لائی ہوئی اشیا زیادہ دنوں تک اچھی حالت میں رہیں اس کے لیے کیا کرتے ہیں؟

اگر یہ معلوم ہوجائے کہ غذائی اشیا کن وجوہات کی بنا پر خراب ہوتی ہیں تو انھیں خراب ہونے سے بچانے کے لیے کیا کریں یہ بھی ہم جان سکتے ہیں۔ دی ہوئی معلومات کی بنا پر آپ کے ذہن میں درج ذیل باتیں آ گئی ہوں گی۔

(۱) سرما کے موسم میں غذائی اشیا زیادہ دنوں تک اچھی حالت میں رہتی ہیں۔ اسی طرح اشیا اگر فریج یا برف میں رکھیں تو وہ اور زیادہ عرصے تک اچھی حالت میں رہتی ہیں۔

(۲) اناج دھوپ میں سُکھا کر ذخیرہ کرتے ہیں۔ پیاز، آلو گرما میں کھلی ہوا میں رکھ کر اچھی طرح سُکھا کر خشک جگہ پر رکھیں تو وہ زیادہ عرصے تک اچھی حالت میں رہتے ہیں۔

(۳) دودھ جوش دے کر رکھیں تو وہ اچھا رہتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد بچی ہوئی دال، سبزی اگلے کھانے تک اچھی رہے اس لیے اسے گرم کرکے رکھتے ہیں۔

(۴) آم رس، دودھ جلد خراب ہونے والی اشیا ہیں۔

(۵) کیڑوں، چیونٹیوں، چوہوں، گھونس اور بلیوں سے ہماری غذا کو دور رکھنا پڑتا ہے۔

آئیے یہ کرکے دیکھیں۔

(۱) ایک چپاتی کے تین ٹکڑے لیجیے۔

(۲) ایک ٹکڑا بند ڈبے میں رکھیے۔

(۳) دوسرا ٹکڑا دوبارہ گرم توے پر رکھ کر اچھی طرح سینک کر ٹھنڈا کیجیے اور ڈبے میں بند کرکے رکھیے۔

(۴) ممکن ہو تو تیسرا ٹکڑا ڈبے میں بند کرکے فریج میں رکھیے۔

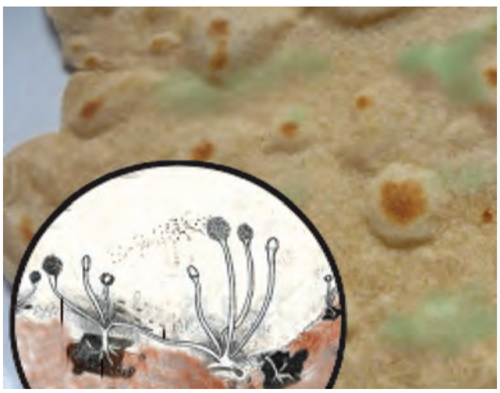
دو تین دنوں تک صبح و شام ان ٹکڑوں کا مشاہدہ کیجیے۔

کیا نظر آتا ہے؟

ڈبے میں چپاتی کے ٹکڑے پر کپاس جیسے سفید یا کالے/ ہرے ریشے بڑھنے لگتے ہیں۔ اسی کے ساتھ چپاتی میں بو آنے لگتی ہے۔ اس کے برخلاف فریج میں رکھا ہوا اور دوبارہ سینک کر ٹھنڈا کرکے رکھا ہوا چپاتی کا ٹکڑا کئی دن تک خراب نہیں ہوتا ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟

چپاتی پر نشوونما پانے والے کپاس جیسے ریشے ایک قسم کی پھپھوند ہیں۔ پھپھوند خوردبینی جانداروں کی ایک قسم ہے۔



خوردبین سے نظر آنے والی پھپھوند

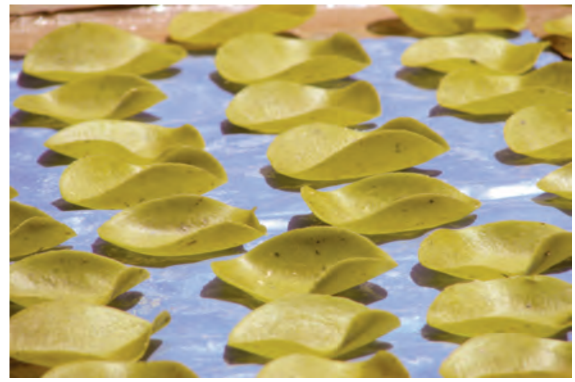
پھپھوند کے بذرے ہوا یا پانی میں رہتے ہیں۔ ڈبے میں رکھی ہوئی چپاتی کی وجہ سے انھیں نشوونما کے لیے درکار تغذیہ بخش ماحول یعنی غذا، پانی اسی طرح ہوا اور حرارت بھی ملتی ہے۔ اس لیے ڈبے میں رکھی ہوئی چپاتی پر پھپھوند کی نشوونما ہوئی۔

غذا اور خوردبینی جاندار

آپ جانتے ہیں کہ ہمارے گرد ہوا اور پانی میں ہر جگہ خوردبینی جاندار پائے جاتے ہیں۔ عام حالات میں غذائی اشیا کو حرارت، پانی اور ہوا یہ تمام اجزا دستیاب ہوتے ہیں۔ یعنی ہماری غذا یا غذائی اشیا میں تیزی سے خوردبینی جانداروں کی نشوونما ہمیشہ ممکن ہوتی ہے۔ وہ ہمیں نظر نہیں آتے لیکن خوردبینی جاندار غذا میں بڑھنے لگیں تو غذا خراب ہوتی ہے۔ ایسی غذا کھانے سے پیٹ درد، اسہال، قے ہوسکتے ہیں۔ ایسی غذا کی غذائی قدر میں کمی آجاتی ہے۔ کبھی کبھی اس سے صحت کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

غذا کو محفوظ رکھنے کے طریقے

خشک کرنا : ہم جب غذا سُکھاتے ہیں تو اس میں موجود پانی خارج ہو جاتا ہے۔ پاپڑ، کُرڈئی، بڑیاں، گیہوں، دالیں ایسی اشیا ہیں جنھیں سُکھا کر محفوظ کیا جاتا ہے۔

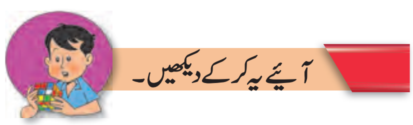


سرد کرنا : غذا فریج میں رکھنے سے خوردبینی جانداروں کی نشوونما کے لیے درکار حرارت انھیں نہیں ملتی۔

اُبالنا : شے کو اُبالنے سے اس میں موجود خوردبینی جاندار ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ہوا بند ڈبے میں رکھنا : غذا کو ہوا بند ڈبے میں رکھنے سے قبل خوردبینی جانداروں کا خاتمہ کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ڈبے میں ہوا اور پانی داخل نہ ہو اس کا خیال رکھا جاتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ غذائی اشیا کو محفوظ رکھنے کے لیے ان میں موجود خوردبینی جانداروں کا خاتمہ کرنا ہوتا ہے یا انھیں ایسے حالات میں رکھنا ہوتا ہے کہ غذا میں ان کی نشوونما نہ ہو۔



اچار

اشیائے ضروری : اوسط جسامت کی کانچ کی برنی، چھری، لکڑی یا اسٹیل کا چمچہ، ۸-۷ لیمو، پاؤ کٹوری نمک، دو چمچے مرچ کا سفوف، ڈیڑھ کٹوری شکر۔

طریقہ : برنی کو صاف اور خشک کر لیجیے۔ چھری سے ہر لیمو کے آٹھ ٹکڑے کیجیے۔ ان ٹکڑوں کو برنی میں ڈال کر اس پر شکر، نمک اور مرچ ڈالیے۔ اس آمیزے کو چمچے سے ٹھیک طرح ہلائیے تاکہ تمام اجزا آپس میں مل جائیں۔ اس برنی کے منہ پر صاف کپڑا مضبوطی سے باندھ کر اسے تیز دھوپ میں دس دنوں تک رکھیے۔ آمیزے کو روزانہ چمچے سے ہلائیے۔ ہلاتے وقت آپ کے ہاتھ اور چمچے دونوں خشک اور صاف ہوں۔ کھانے کے ساتھ اسے کھائیے۔

تحفّظی اشیا : اچار، مربے محفوظ رکھنے کے لیے ان میں کچھ مخصوص اشیا ڈالی جاتی ہیں۔ اس لیے یہ اشیا سال بھر اچھی حالت میں رہتی ہیں۔ ایسی اشیا کو 'تحفّظی اشیا' کہتے ہیں۔ شکر، نمک، ہینگ، رائی، کھانے کا تیل، سرکہ یہ تحفّظی اشیا کی مثالیں ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

ہماری غذا کے ذائقے میں مسالوں کی وجہ سے کافی تنوع پایا جاتا ہے۔مختلف مسالوں کی وجہ سے ہماری غذائی اشیا کے ذائقے مختلف ہوتے ہیں۔ ہر ایک مسالے کا مخصوص ذائقہ ہوتا ہے۔ وہ بہت تیکھا ہوتا ہے اس لیے کم مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔
مسالے خشک کر کے کئی دنوں تک ذخیرہ کیے جاسکتے ہیں۔ان کے آمیزے کا سفوف بنا کر مختلف مسالے تیار کر سکتے ہیں۔مختلف مسالے مختلف نباتات کے مخصوص حصوں سے حاصل ہوتے ہیں۔

مختلف مسالے

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

بند پیکٹ، ہوا بند ڈبوں میں تیار غذا خریدتے وقت اس پر استعمال کرنے کی مدت کی جانچ کیجیے۔

ہم نے کیا سیکھا؟

- موسم کے لحاظ سے اچار، مربے، کُرڈئی، پاپڑ، بڑیاں جیسی چیزیں بنا کر رکھنے سے سال بھر اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- ہوا، پانی اور حرارت موجود ہو تو ایسے مقام پر غذائی اشیا میں خوردبینی جانداروں کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ چند خوردبینی جانداروں کی وجہ سے غذائی اشیا خراب ہوتی ہیں۔
- خشک کرنا، سرد کرنا، اُبالنا، ہوا بند ڈبے میں رکھنا، تحفظی اشیا کا استعمال کرنا غذا کے تحفظ کے مختلف طریقے ہیں۔

HEAS56

مشق

(الف) کیا کریں گے بھلا؟

(۱) پاپڑ نرم ہوگئے ہیں۔

(۲) آم، کیری، آملہ، امرود جیسے پھل اور مٹر، میتھی، پیاز، ٹماٹر جیسی سبزیاں مقررہ عرصے میں بہت زیادہ مقدار میں دستیاب ہوتی ہیں۔انھیں سال بھر استعمال کرنا ہے۔

(ب) آیئے دماغ پر زور دیں۔

کیا وجہ ہے کہ سویّاں کئی دنوں تک اچھی حالت میں رہتی ہیں لیکن سِویّوں کی کھیر جلد خراب ہو جاتی ہے؟

(ج) صحیح ہیں یا غلط، بتایئے۔غلط جملوں کو درست کر کے لکھیے۔

(۱) شے کو اُبالنے سے اس میں موجود خوردبینی جاندار ہلاک ہو جاتے ہیں۔

(۲) غذا میں خوردبینی جانداروں کی نشوونما ہونے لگے تو ہماری غذا خراب نہیں ہوتی۔

(۳) گرما میں خشک کر کے رکھی ہوئی اشیا سال بھر استعمال نہیں کی جاسکتیں۔

(۴) فریج میں غذا رکھنے سے اسے حرارت ملتی ہے۔

(د) درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیے۔

(۱) غذا کس کس طریقے سے محفوظ کی جاتی ہے؟

(۲) ہم خراب غذا کیوں نہیں کھاتے؟

(۳) پھلوں کے مربّے کیوں بنائے جاتے ہیں؟

(۴) تحفظی اشیا کا استعمال کس لیے کیا جاتا ہے؟

(۵) مسالے کی مختلف قسمیں کون سی ہیں؟ وہ نباتات کے کون سے حصے ہیں؟

سرگرمی : سیر کیجیے، معلومات حاصل کیجیے اور دوسروں کو بتایئے۔

۱۔ اچار، پاپڑ، شربت بنانے والی کوئی ایک گھریلو صنعت۔

۲۔ دودھ، گوشت یا پھلوں کا تبریدی مرکز۔

* * *