

۱۳۔ غذا کو محفوظ کرنے کے طریقے

گھر گھر میں کئی قسم کے پاپڑ، گردی، مربے، 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، گردی



اچار اور مربے

باور پچی 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۔



بتائیے 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، گڑ وغیرہ۔

(۱) ہم ایسا کب کہتے ہیں کہ شے خراب ہو گئی ہے؟ اس میں کون سی تبدیلیاں ہو جاتی ہیں؟

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

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

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 بھر پور 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 بر باد نہ ہوں اور سال بھر ان کا ذائقہ برقرار رکھنے کے مقصد سے ہم انھیں محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

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 بوآ نے لگتی ہے۔ اس کے برخلاف فرنج میں رکھا ہوا اور دوبارہ سینک کر ٹھنڈرا کر کے 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 خورد بینی جانداروں کی ایک قسم ہے۔



خورد بینی سے نظر آنے والی پھپھوند

پھپھوند کے بذرے ہوایا 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 خورد بینی جاندار

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

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

اگر یہ معلوم ہو جائے کہ غذائی اشیا کن و جوہات 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 آگئی ہوں گی۔

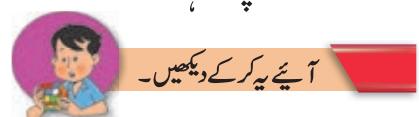
(۱) سرما کے موسم میں غذائی اشیا زیادہ دنوں تک اچھی حالت میں رہتی ہیں۔ اسی طرح اشیا اگر فرنج یا برف میں رکھیں تو وہ اور زیادہ عرصے تک اچھی حالت میں رہتی ہیں۔

(۲) انانج دھوپ میں سکھا کر ذخیرہ کرتے ہیں۔ پیاز، آلوگرام میں کھلی ہوا میں رکھ کر اچھی طرح سکھا کر شنک 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 کر کے رکھتے ہیں۔

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

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



آئیے یہ کر کے دیکھیں۔

(۱) ایک چپاتی کے تین ٹکڑے بیجے۔

(۲) ایک ٹکڑا بند ڈبے میں رکھیے۔

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

(۴) ممکن ہو تو تیسرا ٹکڑا ڈبے میں بند کر کے فرنج میں رکھیے۔

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

غذا کو محفوظ رکھنے کے طریقے



اس کا مطلب یہ ہوا کہ غذائی اشیا کو محفوظ رکھنے کے لیے ان میں موجود خوردنی 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 برفی، چھری، کٹڑی یا اسٹیل کا چچے، ۸-۷ لیبو، پاؤ کٹوری نمک، دو چچے مرچ کا سفوف، ڈیڑھ کٹوری شکر۔

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

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

خشک کرنا : ہم جب غذا سکھاتے ہیں تو اس میں موجود پانی خارج ہو جاتا ہے۔ پاپڑ، کڑائی، بڑیاں، گیہوں، والیں ایسی اشیا ہیں جنھیں سکھا کر محفوظ کیا جاتا ہے۔



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



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



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



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، مرے، گڑوئی، پاپڑ، بڑیاں جیسی چیزیں بنانے کرنے سے سال بھر اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- ہوا، پانی اور حرارت موجود ہو تو ایسے مقام پر غذائی اشیاء میں خورد بینی جانداروں کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ چند خورد بینی جانداروں کی وجہ سے غذائی اشیا خراب ہوتی ہیں۔
- خشک کرنا، سرد کرنا، ابالنا، ہوا بند ڈبے میں رکھنا، تحفظی اشیا کا استعمال کرنا غذا کے تحفظ کے مختلف طریقے ہیں۔



- (۳) گرمائیں خشک کر کے رکھی ہوئی اشیا سال بھر استعمال نہیں کی جاتیں۔
- (۴) فرخج میں غذار کھنے سے اسے حرارت ملتی ہے۔
- (د) درج ذیل سوالوں کے جواب لکھیے۔
 - (۱) غذا کس طریقے سے محفوظ کی جاتی ہے؟
 - (۲) ہم خراب غذا کیوں نہیں کھاتے؟
 - (۳) چپلوں کے مرتبے 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 بتائیے۔

- ۱۔ اچار، پاپڑ، شربت بنانے والی کوئی ایک گھریلو صنعت۔
- ۲۔ دودھ، گوشت یا چپلوں کا تبریدی مرکز۔



کیا آپ جانتے ہیں؟

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



مشق

(الف) کیا کریں گے بھلا؟

(۱) پاپڑ نرم ہو گئے ہیں۔

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

(ب) آئیے دماغ پر زور دیں۔

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

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

(۱) شے کو ابالنے سے اس میں موجود خورد بینی جاندار ہلاک ہو جاتے ہیں۔

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

* * *