۱۴۔ آؤ باورچی خانہ چلیں

بتاؤ تو بھلا!

- تصویر میں پوریاں پکاتے ہوئے بتایا گیا ہے۔
پوریاں پکانے کے لیے انھیں تلتے ہیں۔اس کے لیے لکڑیاں جلا کر حرارت دی جاتی ہے۔
نیچے دی ہوئی تصویریں دیکھ کر اسی طرح معلومات دو۔

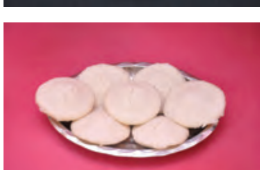
بتاؤ تو بھلا!

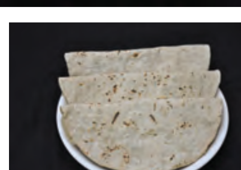
- کچھ پکوان پکاتے وقت حرارت کیوں دی جاتی ہے؟
- ہم کون سی اشیا بغیر پکائے کھاتے ہیں؟
- پکوان کے لیے لکڑی کی بہ نسبت گیس کا استعمال کیوں آسان ہے؟

• پکوان کس طرح بناتے ہیں؟

لوگ اپنی پسند کے مطابق قسم قسم کے پکوان بناتے ہیں۔اس کے لیے وہ دال، چاول، گیہوں جیسی چیزیں لاتے ہیں۔ ترکاری، پھل لاتے ہیں۔ انڈے، گوشت اور مچھلی لاتے ہیں۔ان سے وہ اپنی پسند کے پکوان بناتے ہیں۔

کئی پکوان تیار کرنے کے لیے حرارت دینی پڑتی ہے۔





چاول پکانے کے لیے چاول میں پانی ڈال کر اُبالتے ہیں۔ پوریاں، بھجیے جیسی چیزیں تلی جاتی ہیں۔اس کے لیے تیل یا گھی کا استعمال کرتے ہیں۔ مودک، اڈلی جیسی چیزیں بھاپ میں پکائی جاتی ہیں۔ چپاتی روٹی سینک کر بناتے ہیں۔

غذائی اشیا کو حرارت دے کر بنانے سے وہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں اور وہ زیادہ مزے دار ہو جاتی ہیں۔

سبھی غذائی اشیا حرارت دے کر نہیں پکائی جاتیں۔ کچھ اشیا ہم کچی کھاتے ہیں۔ پھل ہمیشہ کچّے ہی کھائے جاتے ہیں یعنی بغیر پکائے۔

ہم کبھی کبھی ٹماٹر، ککڑی جیسی چند ترکاریاں بھی کچی کھاتے ہیں۔ ککڑی کا کچومر، کیلے کی شکرن جیسی اشیا حرارت دیے بغیر ہی تیار کی جاتی ہیں۔

لذّت میں فرق محسوس کرو۔

ہے نا دلچسپ بات؟

۱۔ پاپڑ بھؤن کر بھی کھاتے ہیں، تل کر بھی کھاتے ہیں۔
ایک ہی قسم کے دو پاپڑ لو۔ ایک کو بھؤن لو۔ دوسرے کو تل لو۔
یہ دیکھو کہ دونوں کی لذّت میں کیا فرق ہے؟ تمھیں کون سا زیادہ پسند آیا؟

۲۔ مونگ پھلی کے دانے بھؤن کر بھی کھاتے ہیں اور کچّے بھی کھاتے ہیں۔
اس کی وجہ سے دونوں کی لذّت میں کیا فرق ہوتا ہے؟ تم کو کیسے دانے کھانا پسند ہے؟

۳۔ کچّے آلو کے ٹکڑوں اور اُبلے ہوئے آلو کے ٹکڑوں کی لذّت میں کیا فرق ہے؟

• حرارت دینے کے مختلف طریقے

غذائی اشیا (پکوان) تیار کرتے وقت حرارت دینے کے لیے مختلف ایندھنوں کا استعمال کرتے ہیں۔

● نیا لفظ سیکھو !

احتراق پذیر اشیا: جو شے جل سکتی ہے اسے احتراق پذیر شے کہتے ہیں۔ کافور خود جلتا ہے اس لیے یہ ایک احتراق پذیر شے ہے۔ پانی جل نہیں سکتا، اس لیے وہ احتراق پذیر شے نہیں ہے۔

ایندھن : حرارت حاصل کرنے کے لیے جو احتراق پذیر شے آسانی سے استعمال کی جا سکتی ہے اسے ایندھن کہتے ہیں۔ رسوئی گیس، مٹی کا تیل، پتھر کا کوئلہ ایندھن کی مثالیں ہیں۔ سبھی احتراق پذیر اشیا ایندھن کے طور پر استعمال نہیں ہوتیں۔ جو آسانی سے جلتی ہیں اور ان کے جلنے سے کافی مقدار میں حرارت پیدا ہوتی ہے انھیں ایندھن کہتے ہیں۔

آج کل کئی لوگ پکانے کے لیے گیس استعمال کرتے ہیں۔ یہ ایندھن آسانی سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گیس فوراً جلتی ہے۔ اس سے دھواں نہیں نکلتا۔ گیس پر پکانے میں وقت بھی کم لگتا ہے۔

کچھ لوگوں کے پاس چولھے ہوتے ہیں۔ چولھے میں لکڑی استعمال کرتے ہیں۔ لکڑی سلگانا محنت کا کام ہے۔ اس کے علاوہ لکڑیوں سے دھواں بھی پیدا ہوتا ہے۔ ایندھن حاصل کرنے کے لیے درخت کاٹے جاتے ہیں جس سے ماحول کو نقصان پہنچتا ہے۔

کچھ لوگ کوئلے کی انگیٹھی استعمال کرتے ہیں۔ کوئلے سے دھواں پیدا ہوتا ہے۔

جہاں لکڑی، کوئلے جیسے دھواں پیدا کرنے والے ایندھن استعمال ہوتے ہیں وہاں کے لوگوں کو چاہیے کہ وہ باورچی خانے میں کھڑکیاں لگائیں۔ اس کی وجہ سے کافی اُجالا ملتا ہے اور دھواں بھی نہیں بھرتا۔

کچھ لوگ ایندھن کے طور پر مٹی کا تیل بھی استعمال کرتے ہیں۔جس کے لیے وہ اسٹو کا استعمال کرتے ہیں۔

مٹی کے تیل کو گھاسلیٹ بھی کہتے ہیں۔

آج کل بازار میں مختلف قسم کی بجلی کی انگیٹھیاں ملتی ہیں۔اس کا استعمال بہت آسان ہوتا ہے۔

کچھ لوگ بایوگیس کا استعمال کرتے ہیں۔

سورج کی دھوپ سے حرارت حاصل کرکے شمسی چولھے کے ذریعے کھانا پکانے والے بھی کچھ لوگ ہیں۔

بتی والا اسٹو

برنر والا اسٹو

بجلی کی انگیٹھی

مختلف شمسی کوکر

ہم نے کیا سیکھا؟

* غذائی اشیا تیار کرتے وقت انھیں حرارت دے کر پکانا پڑتا ہے۔اس لیے وہ آسانی سے ہضم ہوتی ہیں اور مزے دار بھی ہوتی ہیں۔
* اُبالنا، بھاپ میں پکانا، تلنا، بھوننا یہ حرارت دینے کے مختلف طریقے ہیں۔
* کچومر، شکرن جیسی کچھ اشیا حرارت دیے بغیر بھی تیار کرتے ہیں۔
* ایندھن استعمال کرکے آگ پر کھانا پکانا آسان ہو اس کے لیے مختلف قسم کی انگیٹھیاں استعمال کی جاتی ہیں۔
* بجلی اور شمسی توانائی کا استعمال کرکے بھی کھانا پکایا جاتا ہے؟

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں!

لکڑی اور کوئلہ ایندھن کے طور پر استعمال کرنے سے ماحول کے درختوں کا نقصان ہوتا ہے۔

مشق

الف) کیا کریں گے بھلا؟

باورچی خانے میں کوئلے کی انگیٹھی استعمال کرنے سے دیواریں کالی ہوگئی ہیں۔

ب) آؤ دماغ پر زور دیں!

(۱) نیچے دی ہوئی غذائی اشیا تیار کرتے وقت حرارت دینے کا کون سا طریقہ استعمال کرتے ہیں؟

(الف) ڈھوکلا　(ب) دال (آمٹی)　(۳) پوری (کرنجی)

(ج) بیسن　(د) باسندی　(ہ) شوربا (سوپ)

(۲) دودھ سے تیار ہونے والی غذائی اشیا کی فہرست بناؤ۔

(۳) گیلا چنا استعمال کرکے کون کون سی غذائی اشیا بنائی جاتی ہیں؟

(۴) سبزی منڈی سے لائی گئی بعض ترکاریاں ہم بغیر پکائے کھاتے ہیں۔ ایسی ترکاریوں کی فہرست بناؤ۔

ج) مختصر جواب لکھو:

(۱) غذائی اشیا بناتے وقت حرارت دینے سے کون سے فائدے ہوتے ہیں؟

(۲) لکڑی استعمال کرنے سے ماحول کو کیا نقصان ہوتا ہے؟

(۳) کھانا پکانے کے لیے گیس استعمال کرنے کے کیا فائدے ہیں؟

د) معلومات حاصل کرو:

دودھ سے کھوا کس طرح تیار کرتے ہیں؟ اس تعلق سے معلومات حاصل کرو۔ اسے لکھو اور اپنے ہم جماعتوں کو سناؤ۔

سرگرمی

اپنا ناشتہ خود ہی تیار کرو۔

مٹھی بھر مونگ پھلی کے نمکین دانے، چنے، تھوڑے سے مرمرے لو۔ اس میں ایک چٹکی نمک اور مرچ ڈالو۔ لیموں نچوڑو۔ سب کو ملاؤ اور کھاؤ۔

ممکن ہو تو اپنے بڑوں کے ذریعہ پیاز، کوتمیر، ٹماٹر، ککڑی وغیرہ کو کاٹ کر ڈالا جاسکتا ہے۔

***

JIX285