

१४. आओ, रसोईघर में जाएँ...



बताओ तो

- चित्र में पूरियाँ बनाते हुए दिखाया गया है ।
पूरियाँ तैयार करने के लिए उन्हें तलते हैं ।
उसके लिए लकड़ियाँ जलाकर ऊष्मा दी जा रही है ।
नीचे दिए गए चित्र देखकर ऐसी ही जानकारी बताओ ।



बताओ तो

- कुछ खाद्यपदार्थ बनाते समय ऊष्मा क्यों दी जाती है ? हम कौन-से पदार्थ बिना पकाए खाते हैं ?
- भोजन बनाने के लिए लकड़ियों की अपेक्षा गैस का उपयोग करना सुविधाजनक क्यों होता है ?

● खाद्यपदार्थ कैसे बनाते हैं

लोग अपनी-अपनी पसंद एवं रुचि के अनुसार आहार में अलग-अलग खाद्यपदार्थ बनाते हैं । इसके लिए वे दाल, चावल, गेहूँ जैसी वस्तुएँ लाते हैं । सब्जियाँ तथा फल भी लाते हैं । अंडे, मांस तथा मछलियाँ लाते हैं । इनसे वे अपनी पसंद के खाद्यपदार्थ तैयार करते हैं ।

अधिकांश खाद्यपदार्थ तैयार करने के लिए हमें ऊष्मा देनी पड़ती है । भात बनाने के लिए चावल को पानी में डालकर उबालते हैं । पूरियाँ तथा पकौड़ियाँ तलकर बनाई जाती हैं । उसके लिए तेल या घी का उपयोग करते हैं । मोदक, इडली जैसे पदार्थों को भाप देकर बनाते हैं । रोटी, भाकरी जैसे पदार्थ सेंककर तैयार किए जाते हैं ।

ऊष्मा देकर खाद्यपदार्थों को पकाने से वे आसानी से पचते हैं । वे अधिक चटपटे और स्वादिष्ट भी हो जाते हैं ।





सभी खाद्यपदार्थ ऊष्मा देकर तैयार नहीं किए जाते । कुछ पदार्थ हम कच्चे ही खाते हैं । फल सदैव कच्चे अर्थात् न पकाते हुए खाते हैं । कभी-कभी टमाटर, खीरे जैसी सब्जियाँ भी कच्चे रूप में खाते हैं । खीरे का रायता और केलों का शिकरण जैसे खाद्यपदार्थ बिना ऊष्मा दिए ही बनाए जाते हैं ।

स्वाद के अंतर का अनुभव करो

मनोरंजक बात है न ?

१. पापड़ को सेंककर खाते हैं और तलकर भी खाते हैं ।
एक ही प्रकार के दो पापड़ लो । एक को सेंक लो । दूसरे को तल लो ।
देखो कि दोनों के स्वाद में क्या अंतर है । तुम्हें कौन-सा पापड़ अधिक पसंद है ?
२. मूँगफली के दानों को भूनकर भी खाते हैं तथा कच्चा भी खाते हैं । इसके कारण दोनों के स्वाद में क्या अंतर आता है ? तुम्हें दाने कैसे खाना पसंद है ?
३. कच्चे आलू की फाँक और उबाले हुए आलू की फाँक के स्वाद में क्या अंतर है ?

● ऊष्मा देने की विभिन्न विधियाँ

खाद्यपदार्थ तैयार करते समय ऊष्मा देने के लिए विभिन्न ईंधनों का उपयोग करते हैं ।

● नया शब्द सीखो

ज्वलनशील पदार्थ : जो पदार्थ जल सकता है, उसको ज्वलनशील पदार्थ कहते हैं। कपूर जल सकता है। अतः कपूर ज्वलनशील पदार्थ है। पानी जलता नहीं। इसलिए पानी ज्वलनशील पदार्थ नहीं है।

ईंधन : ऊष्मा प्राप्त करने के लिए जिस ज्वलनशील पदार्थ का आसानी से उपयोग किया जाता है, उसे 'ईंधन' कहते हैं। रसोई गैस, मिट्टी का तेल, पत्थर का कोयला ईंधन के उदाहरण हैं। सभी ज्वलनशील पदार्थ ईंधन के रूप में उपयोगी नहीं होते। जो आसानी से जलते हैं और जलने पर पर्याप्त ऊष्मा देते हैं, उन्हीं को ईंधन कहते हैं।

आजकल बहुत-से लोग भोजन बनाने के लिए ईंधन के रूप में गैस का उपयोग करते हैं। इस ईंधन का उपयोग आसानी से किया जा सकता है। गैस तुरंत जलती है और उससे धुआँ भी नहीं बनता। गैस द्वारा भोजन बनाने में समय भी कम लगता है।



कुछ लोगों के पास चूल्हे होते हैं। चूल्हे में लकड़ी का उपयोग करते हैं। लकड़ी को जलाना परिश्रम का तथा जटिल काम है। इसके अतिरिक्त लकड़ी से धुआँ भी निकलता है।

सूखी लकड़ी प्राप्त करने के लिए वृक्षों को काटना पड़ता है। इससे परिसर की क्षति होती है।

कुछ लोग कोयले की अँगीठी का उपयोग करते हैं। कोयले से भी धुआँ निकलता है।

जो लोग लकड़ी तथा कोयले जैसे धुएँवाले ईंधनों का उपयोग करते हैं, वे अपने रसोइघरों में खिड़कियाँ तथा रोशनदान बनवाते हैं। इससे पर्याप्त उजाला रहता है और धुआँ एकत्र नहीं होता।



कुछ लोग रसोई बनाने के लिए ईंधन के रूप में मिट्टी के तेल का उपयोग करते हैं ।

मिट्टी के तेल को रॉकेल तथा घासलेट भी कहते हैं ।

आजकल बाजार में बिजली की विभिन्न प्रकार की अँगीठियाँ मिलती हैं । उनका उपयोग करना अत्यधिक सुविधाजनक होता है ।

कुछ लोग बायोगैस का उपयोग करते हैं ।

सूर्य की धूप की उष्णता लेकर पदार्थों को पकाने वाले सौर चूल्हे का भी उपयोग कुछ लोग करने लगे हैं ।



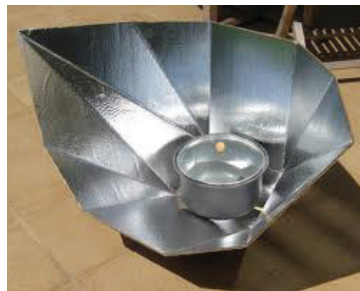
बर्नरयुक्त स्टोव



बातीवाला स्टोव



बिजली की अँगीठी



विभिन्न सौर चूल्हे



हमने क्या सीखा

- * खाद्यपदार्थों को तैयार करने के लिए उन्हें ऊष्मा देकर पकाना पड़ता है । ऐसा करने से वे सुपाच्य और रुचिकर हो जाते हैं ।
- * उबालना, भाप देना, तलना, भूनना ये ऊष्मा देने की विभिन्न विधियाँ हैं ।
- * रायता, शिकरण जैसे कुछ पदार्थ ऊष्मा दिए बिना ही तैयार करते हैं ।
- * ईंधन का उपयोग करके उसकी आँच पर भोजन बनाना सुविधाजनक हो; इसके लिए विभिन्न प्रकार की अँगीठियों का उपयोग किया जाता है ।
- * भोजन बनाने के लिए बिजली तथा सौर ऊर्जा का भी उपयोग करके ऊष्मा प्राप्त की जा सकती है ।



इसे सदैव ध्यान में रखो

ईंधन के रूप में लकड़ी और लकड़ी के कोयले का उपयोग करने पर परिसर के वृक्षों को क्षति पहुँचती है ।



स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

रसोईघर में कोयले की अँगीठी का उपयोग करने से दीवारें काली हो गई हैं ?

(आ) थोड़ा सोचो :

(१) निम्नलिखित खाद्यपदार्थ तैयार करते समय पकाने की किस विधि का उपयोग करते हैं ?

- | | | |
|-------------|---------------------|-----------------|
| (१) ढोकला | (२) खट्टी दाल | (३) गुझिया |
| (४) थालीपीठ | (५) बासुंदी (रबड़ी) | (६) रसा (शोरबा) |

(२) दूध से बनाए जाने वाले खाद्यपदार्थों की सूची बनाओ ।

(३) चने का उपयोग करके कौन-से खाद्यपदार्थ बनाए जाते हैं ?

(४) सब्जी मंडी से लाई हुई कुछ सब्जियाँ हम बिना पकाए ही खाते हैं । ऐसी सब्जियों की सूची बनाओ ।

(इ) संक्षेप में उत्तर लिखो :

- (१) खाद्यपदार्थ बनाते समय उन्हें ऊष्मा देने से कौन-से लाभ होते हैं ?
- (२) सूखी लकड़ी का उपयोग करने से परिसर को कौन-सी क्षति पहुँचती है ?
- (३) भोजन बनाने में बायोगैस के उपयोग से कौन-से लाभ होते हैं ?

(ई) जानकारी प्राप्त करो :

दूध से खोआ कैसे बनाते हैं, इसकी जानकारी प्राप्त करो । उसे लिख लो और वर्ग के अन्य विद्यार्थियों को भी बताओ ।

उपक्रम

अपनी खाने की चीज तुम स्वयं तैयार करो ।

मूँगफली के मुट्ठी भर नमकीन दाने, भुने हुए चने और थोड़ी लाई (कुरमुरे) लो । उसमें चुटकीभर लाल मिर्च का मसाला और नमक डालो । नीबू का रस निचोड़ो । सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाओ और खाओ । यदि संभव हो तो परिवार के किसी बड़े व्यक्ति द्वारा प्याज, धनिया, टमाटर तथा खीरा आदि कटवाकर इसमें मिलाओ ।

