

پکوان کے طریقے

لوگ غذا کو مختلف وجوہات کی بنیاد پر پکاتے ہیں جب کہ بعض غذاؤں کو کچا کھانا ہی بہتر ہوتا ہے جیسا کہ پھل اور سبزیاں غذا کو پکانے کے چند فوائد ہیں۔ مزے میں اضافہ کیے ہوں کے کچے آٹا میں کوئی مزہ نہیں ہوتا لیکن اگر ہم ایک یا پوری بنائے تو کچے آٹے کے مقابلہ میں یہ زیادہ مزیدار ہوتا ہے۔ کچی ہوئی غذا نرم اور زود ہضم ہوتی ہے۔ پکانے کے بعد غذا کی ساخت شکل، بو اور مزے میں تبدیلی آتی ہے مثلاً آلو میں مزہ نہیں ہوتا لیکن جب آلو کو تیل کر Chips بناتے ہیں تب وہ کھانے میں مزیدار ہوتے ہیں۔ غذا میں تنوع رکھتا ہے۔ پکوان کے ذریعہ غذائی اشیاء کی شیف لائف بڑھا سکتے ہیں۔ یقینی حفاظت: غذا کو پکانے جراثیم مر جاتے ہیں۔ دودھ گرم کرنے سے اس میں موجود جراثیم مر جاتے ہیں۔ دودھ میں جذام (Leprosy) کے بیکٹیریا ہوتے ہیں گرم کرنے سے بیکٹیریا مر جاتے ہیں۔ (Non-veg) غیر سبزی غذائی اشیاء میں بھی بہت زیادہ جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم کو ان جراثیموں کے حملہ سے بچانے کے لئے ہمیں صحیح طریقے سے پکانا چاہئے۔

غذا میں موجود پانی کی مقدار اور غذا سے ہمیں جو مزہ چاہئے، کی بنیاد پر ہمارے پاس غذا کو پکانے کے مختلف طریقے ہیں۔

مرطوب گرمی سے پکانا: کم یا زیادہ پانی شامل کرتے ہوئے پکانے کا طریقہ ابالنا، دم پر پکانا، Pressure کوکنگ کرنا، بھاپ دینا وغیرہ مرطوب گرمی سے پکانے کے طریقے ہیں۔

خشک گرمی کے ذریعہ پکانا: بھوننا، کباب بنانا Baking وغیرہ گرم ہوا کے ذریعہ پکانے کے طریقے ہیں۔

گھی یا تیل میں تلنا: گھی یا تیل شامل کر کے کھانا پکانے کا طریقہ۔ بہت زیادہ تلنا، کم تلنا، Pan وغیرہ۔

Microwave میں پکانا

سٹیشی توانائی سے پکانا

تغذیہ کا تحفظ (Conservation of Nutrients) کا کیا مطلب ہے؟

تغذیہ کا تحفظ کا مطلب ہے کہ پکوان کی تیاری اور پکانے کے دوران کھانے کی غذائیت کو بچانا ہے۔ اور آسان اصولوں پر عمل کرتے ہوئے ہم غذائی اشیاء میں تغذیہ کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

جیسے: (1) ابالنے کے لئے پانی کم استعمال کریں۔ سبزیوں کو پکانے کے بعد برتن میں بچے ہوئے پانی کو استعمال کریں۔

(2) پکانے سے پہلے سبزیوں کو نہ چھیلیں۔ ریشے اور تغذیاتی کثافت کے زیادہ فائدے کے لئے بہتر ہوگا کہ سبزیوں کو قطعانہ چھیلنا جائے۔

(3) غذا کو پکانے سے پہلے کی بجائے پکانے کے بعد کاٹا جائے۔ جب غذا کو ثابت پکاتے ہیں تو تغذیہ کو بچایا جاسکتا ہے۔

(4) ترکاریوں کو صرف چند منٹ پکائیں۔

(5) ترکاریاں پکاتے وقت سوڈا استعمال نہ کریں حالانکہ یہ رنگ برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ لیکن وٹامن C بیلنگ سوڈا کے پیدا کردہ Alkaline

ماحول کی وجہ سے ختم ہو جاتا ہے۔

تین طریقے ہیں جس سے غذا میں موجود تغذیہ کو بڑھایا جاسکتا ہے یا اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

1. Combination ملانے سے: مختلف غذائی زمروں سے غذائی اشیاء کو ملانا تمام غذائیت کو کھانے کا سب سے آسان طریقہ ہے۔ مثلاً

کھجوری، دوسہ، اور غذا جو ہم روز کھاتے ہیں۔ چاول، دہی، چینی، دالیں، چپس وغیرہ کا اشتراک ہے۔ ان تمام غذائی اجزاء کا اشتراک ہمیں پورا تغذیہ

فراہم کرتا ہے۔ چاول سے نشاستہ، دالوں سے پروٹین، ترکاریوں سے جیاتین اور معدنیات، دہی اور چھپس سے چکنائی معدنیات وغیرہ غذا میں دستیاب ہے جو ہم روزمرہ زندگی میں کھاتے ہیں۔

تخمیر (Fermentation) :

تخمیر ایک ایسا طریقہ ہے۔ جس میں خوردبین اجسام (Micro Organisms) غذا میں شامل کئے جاتے ہیں۔ وہ غذا میں پہلے سے موجود تغذیہ کو سادہ اور بہتر تغذیہ میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر نئے تغذیہ بھی پیدا کرتے ہیں۔

نمود (Germination) :

بیجوں کو رات بھر بھگونے کے بعد انہیں ایک یا دو دن کے لئے گیلے نم کپڑے میں رکھ دیجئے۔ بیجوں سے نمود پیدا ہوگی۔ اناج جیسے گیہوں، باجرہ، جوار، وغیرہ بھی نمود پاسکتے ہیں انہیں چھاؤں میں سکھا کر توے پر ہلکا بھونا جاتا ہے۔ انہیں کئی ڈشوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔