

## 4. ఆహారం వండే విధానం

మనం వివిధ రకాలైన పదార్థాలను తింటాము. ఉదాహరణకి చపాతీలు, కూరగాయలు, పప్పు, అన్నం, పెరుగు, చట్నీ మొదలైనవి. మరికొన్ని పదార్థాలు వండకుండా తింటాము.

అవి పండ్లు, సలాడ్. కానీ చాలావరకు ఆహార పదార్థాలను వండుకొని మాత్రమే తింటాము. ప్రపంచం మొత్తం ఆహారం వండే విధానాలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి.

### ఉద్దేశ్యం

- ఆహారం వండుట యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవటం
- వివిధ విధాలుగా వండటం గురించి తెలుసుకుంటాము.
- ఆహారం యొక్క పోషక విలువలను పెంచే మార్గాల గురించి తెలుసుకోవడం

**ఆక్టివిటీ-1 :** 'ఆహారం వండుట' పదాన్ని తీసుకొని మైండ్ మ్యాప్ ఆక్టివిటీని చేయించండి. విద్యార్థులందరికి ఆహారం వండుట గురించి రాయడానికి వారిని ప్రోత్సహించండి.

**రండి చర్చిద్దాము :**

1. ఆహారాన్ని ఉడికించడం ఎలా ప్రారంభమైనది?
2. ఏ ఆహార పదార్థాలను వండకుండా తినగలుగుతాము?
3. ఏ ఆహార పదార్థాలను వండుకొని మాత్రమే తినగలము?
4. ఆహారం వండుట వలన ఏవి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి?

**క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:**

ఆహారాన్ని వండే పద్ధతులు పూర్వకాలం నుండే చేస్తున్నారు. మీకు తెలుసా? ఆది మానవుడు పచ్చి ఆహారాన్ని తినేవాడు. ఒకసారి ఒక మాంసం ముక్క పొరపాటున మంటలో పడి ఉడికింది. ఆది మానవుడు ఉడికిన మాంసాన్ని తిన్నాడు. అది అతనికి చాలా రుచికరంగా అనిపించింది. బహుశా ఈ విధంగా వండే విధానం ప్రారంభమై ఉంటుంది. అప్పటి నుండి ఇప్పటివరకు వండే విధానాలలో విస్తృతమైన మార్పులు వచ్చాయి. మీరు చూసే ఉంటారు, ఉడికించిన అన్నం, జీరా రైస్ ఇంకా వెజ్ పులావ్ ఈ మూడింటి రుచి విభిన్నంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే, వీటిని వండే విధానాలు విభిన్నమైనవి.

ఈ విధంగా ఒక చపాతీ యొక్క రుచి పూరి లేదా పరోటా రుచులు వేరుగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే, వీటన్నిటినీ వేరు వేరు పద్ధతులలో వండుతారు.

**ఆక్టివిటీ-2 :** విద్యార్థులను 6 సమూహాలుగా చేయండి. ప్రతి ఒక్క గ్రూపుకి ఆహారాన్ని వండే పద్ధతిని ఇచ్చి క్రింద ఇవ్వబడిన వాటికి ఉదాహరణలతో రాయమని చెప్పండి.

- |              |                         |                      |
|--------------|-------------------------|----------------------|
| 1. మరిగించుట | 2. ఆవిరితో ఉడికించటం    | 3. నిప్పులపై కాల్చటం |
| 4. వేయించటం  | 5. వేపుడు (అధిక వేపుడు) | 6. మొలకెత్తించటం     |

**రండి చర్చిద్దాము :** పైన ఇవ్వబడిన ప్రతి విధానం ద్వారా ఏ ఆహార పదార్థం వండుతారు? వండే పద్ధతి వలన వచ్చే లాభం మరియు నష్టాలపైన చర్చించాలి.

**ఆక్టివిటీ-3 :** తరగతిలో మొలకెత్తించుట మరియు కిణ్వప్రక్రియ యొక్క విధానం ప్రయోగం చేయించండి. ప్రయోగం కోసం అవసరమయ్యే వస్తువులు 8 గంటలు నానబెట్టిన శనగలు, వస్త్రము మొదలైనవి సిద్ధం చేయండి. కిణ్వప్రక్రియ కోసం మైదా మరియు పెరుగు తయారుగా పెట్టుకోండి.

**ఆక్టివిటీ-4 :** క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:

ఈ ప్రక్రియలో శనగలను మొలకెత్తించటం జరుగుతుంది. మొలకెత్తించే ప్రక్రియలో శనగ గింజలో ఒక చిన్న మొలక వస్తుంది. జిడి ముఖ్యంగా ఎప్పుడు జరుగుతుందంటే, ఒక గింజకు కావల్సిన పదార్థము మరియు వాతావరణము దొరికినప్పుడు. దీనికి తగిన విధంగా వేడి, నీరు మరియు గాలి అవసరం అవుతాయి. కిణ్వప్రక్రియ ద్వారా ఆల్కహాల్ లేదా మద్యం తయారు చేస్తారు. పావుబాజి, చపాతి, బ్రెడ్ తయారు చేయడంలో కూడా ఈ ప్రక్రియను ఉపయోగిస్తారు. పెరుగు, వెనిగర్ మరియు ఇతర రసాయన పదార్థాల తయారీలో దీనిని ఉపయోగిస్తారు. బియ్యం, కొన్ని పప్పులను కలిపి వండే కిచిడి ఒక మంచి సంతులిత ఆహారం. కిచిడిలో పెరుగును కలిపి తినడం వలన దీనికి రుచి రెట్టింపు అవుతుంది. మీ అమ్మ లేదా మీ నానమ్మ కూడా మీకు కిచిడి యొక్క ప్రాముఖ్యతను చెప్పే ఉంటారు. కిచిడిలో కార్బోహైడ్రేట్, విటమిన్, కాల్షియం, పీచు పదార్థాలతో పాటు అనేక పోషక గుణాలతో నిండి ఉంటుంది. మీరు కావాలనుకుంటే దీనిలో రకరకాల కూరగాయలను కలిపి దీనియొక్క పోషక విలువలను మరింత పెంచుకోవచ్చు.

**కఠిన పదాలు :-**

సంయోగం, కిణ్వ, మొలకెత్తించుట, ప్రెషర్ కుక్కర్, సమర్థమైన, వేయించుట, ఉడికించుట, వండుట, సంరక్షించుట