

4- کھانا پکانے کے طریقے

ہم الگ الگ طرح کے کھانے کھاتے ہیں۔ جیسے روٹی، سبزی، دال، چاول، رائیہ، چٹنی وغیرہ۔ کچھ بنا پکا کر کھاتے ہیں۔ جیسے: سلاد یا پھل۔ لیکن زیادہ تر کھانا پکا کر کھاتے ہیں۔ دنیا بھر میں کھانا پکانے کے الگ الگ طریقے درکار ہیں۔

مقاصد:

- (1) کھانا پکانے کی اہمیت کو سمجھنا۔
- (2) کھانا پکانے کے الگ الگ طریقوں کو سمجھنا۔
- (3) کھانے میں تغذائی مادوں کو بڑھانے کے طریقوں کے بارے میں جاننا۔

سرگرمی 1:

”کھانا پکانا“ اس لفظ کو لیکر ذہنی نقشہ سرگرمی کروائیں۔ تمام طلبات کو کھانا پکانے سے متعلق الفاظ لکھنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں۔ آئیے مباحثہ کریں:

- (1) کھانا کو پکانے کی شروعات کیسے ہوتی؟
- (2) کونسے غذائی مادوں کو پکائے بغیر کھایا جاسکتا ہے؟
- (3) کونسے غذائی مادوں کو پکا کر کھایا جاتا ہے۔
- (4) کھانا پکانے کے کیا کیا فوائد ہیں؟

ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

کھانا پکانے کا عمل سدیوں سے کیا جاتا رہا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ قدیم زمانے میں انسان غذا بنا پکا کر کھاتے تھے۔ ایک دفعہ گوشت کا ٹکڑا غلطی سے آگ میں گر کر بھون گیا۔ قدیم دور کے انسان نے اس گوشت کے ٹکڑے کو کھایا اور انہیں وہ مزیدار لگا۔ شاید اس طرح غذا پکانے کی شروعات ہوئی ہوگی۔ جب سے اب تک پکانے کے عمل میں بہت زیادہ تبدیلیاں واقع ہوئی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ابلے ہوئے چاول، زیرہ رائیس، اور ٹماٹر پلاؤ، تینوں کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ کیوں کے انہیں پکانے کے طریقے عمل مختلف ہوتے ہیں۔ کیوں کہ ان تمام کو الگ الگ طریقے سے پکایا جاتا ہے۔

سرگرمی 2:

طلبات کو 5 گروپوں میں تقسیم کریں ہر گروپ کو کھانا پکانے کے طریقے۔ ذیل میں دیئے گئے طریقوں میں سے ایک ایک طریقہ دیکر اس کے متعلق مثال کے ساتھ لکھنے کو کہیں۔

- (1) ابالنا (2) بھانپ کے ذریعے پکانا (3) بھننا (4) آگ پر سیکھنا (5) تلنا
- آئیے مباحثہ کریں۔

- (1) اوپر دیئے گئے طریقوں کے مطابق کونسے غذائی عناصر پکائے جاتے ہیں؟
- (2) پکانے کے طریقوں کے فوائد اور نقصانات پر مباحثہ کریں۔

سرگرمی 3:

جماعت میں مولکا اور خمیر کی پیداوار کرنے کی سرگرمی پر مشتمل تجزیہ کروائیں۔ تجربے کے لئے ضروری اشیاء جیسے 8 گھنٹے تک بھگوائے ہوئے چنے اور کپڑا وغیرہ جمع کر لیں۔ خمیر بنانے کے لئے میدا اور دہی تیار کریں۔

سرگرمی 4:

ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

مُولکے کی پیداوار اس عمل کو کہتے ہیں۔ جس میں ایک بیج پودے میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔ مولکا پیدا کرنے کے عمل کے وقت ایک چھوٹا پودا بیج سے نکلنے لگتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر تب ہوتا ہے جب بیج کے ضروری عناصر اور ماحول مل جاتا ہے۔ اس کیلئے اُسے صحیح درجہ حرارت، پانی اور ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ خمیر پیدا کرنے کے عمل سے شراب یا الکوحل کی پیداوار بھی کی جاسکتی ہے۔ بن اور بریڈ بنانے میں اس طریقے کا استعمال ہوتا ہے۔ دہی، سرکا، اور دیگر کیمیائی عناصر کی پیداوار کے لئے بھی اس طریقے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ چاول اور کچھ دالوں کو ملا کر بننے والی کھجڑی ایک ہضمی غذا ہے۔ کھجڑی میں دہی ملا کر کھانے سے اسکا ذائقہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ آپ کی ماں یا پھر آپ کی بہن نے کھجڑی کے فوائد تو بنائے ہونگے۔ کھجڑی کاربوہائیڈریٹ، وٹامن، کیلشیم، ریشوں اور کئی دیگر تغذیاء سے بھرپور ہوتی ہے۔ آپ چاہئے تو اس میں دیگر سبزیوں کو ملا کر اس کے تغذیاء کو بڑھا بھی سکتے ہیں۔

اہم الفاظ: مجموعہ، خمیر کی پیداوار، مولکوں کی پیداوار، ہضم، فروغ، پریش کو کر، بھوننا، ابالنا، پکانا، تحفظ۔