

हम खाने में बहुत सी चीजें खाते हैं। कुछ चीजें कच्ची खाई जाती है। जैसे— केला, गाजर, ककड़ी, मूली आदि। कुछ चीजें पकाकर खाई जाती है। जैसे— रोटी, सब्जी, दाल, चावल आदि। फलों और सब्जियों को खाने व पकाने से पहले उन्हें अच्छी तरह धोना चाहिए। खाना पकाने से भोजन रुचिकर, मुलायम, स्वादिष्ट, जीवाणु मुक्त व पचने योग्य हो जाता है।

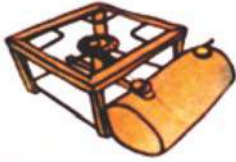
सोचिए और बताइए

- अपनी मनपसंद खाने की चीजों के नाम बताइए।
- ऐसी चीजों के नाम बताइए जो कच्ची खाई जाती हैं।
- ऐसी चीजों के नाम बताइए जो पकाकर खाई जाती हैं।
- ऐसी चीजों के नाम बताइए जो कच्ची भी खाई जा सकती हैं और पकाकर भी खाई जा सकती है।

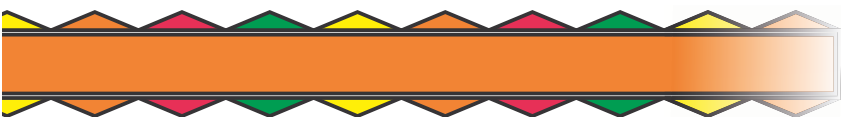
भोजन को पकाने के लिए विभिन्न प्रकार के ईंधन, बर्तन, कच्ची सामग्री, जल आदि की आवश्यकता होती है। ईंधन का उपयोग विभिन्न प्रकार के चूल्हों के माध्यम से किया जाता है।

मिलान कीजिए

नीचे दिए गए चित्र में विभिन्न प्रकार के चूल्हों को उनके लिए उपयुक्त ईंधन से मिलान कीजिए

विभिन्न प्रकार के चूल्हे	ईंधन/स्रोत
	
	
	
	
	
	

चित्र 10.1 विभिन्न प्रकार के चूल्हे व ईंधन/स्रोत



गाँव में भोजन पकाने के लिए चूल्हा, तंदूर व सिगड़ी का उपयोग किया जाता है। इनमें कोयले, उपले व सूखी लकड़ियाँ उपयोग में ली जाती हैं। आजकल घरों में गैस के चूल्हों पर खाना पकाया जाता है। कुछ व्यक्ति सौलर कुकर व हीटर का उपयोग खाना पकाने में लेते हैं। आजकल गाँवों में भी भोजन पकाने में सौर-ऊर्जा व गोबर-गैस प्रचलित है। सूर्य की रोशनी, सौर चूल्हे में ईंधन का कार्य करती है। खाना पकाने के लिए सामान्यतः गैस चूल्हा, सौर-चूल्हा, बिजली का हीटर, स्टोव, सिगड़ी, मिट्टी का चूल्हा आदि साधन काम में लिए जाते हैं।

पता कीजिए और लिखिए

- आपके घर में भोजन किस प्रकार के चूल्हे पर पकाया जाता है?

- विद्यालय में पोषाहार का भोजन किस प्रकार के चूल्हे पर पकाया जाता है?

- आपके साथी अथवा पड़ोस में आस पास भोजन किस-किस प्रकार के चूल्हों पर पकाया जाता है?

विभिन्न प्रकार के बर्तन

आपने घर व अपने आस-पास में किसी समारोह में खाना बनते हुए देखा होगा, उसमें बहुत सारे बर्तनों की आवश्यकता होती हैं। जैसे— कढ़ाई, भगोना, खुरपा, चम्मच, संडासी (पकड़न), परात, बेलन, चकला, तवा आदि।

अपने घर की रसोई में देखकर बर्तनों को पहचानिए इनमें से कौन-कौनसे बर्तन खाना बनाने व कौन-कौन से बर्तन खाना खाने के काम आते हैं, सूची बनाइए।

पता कीजिए और लिखिए

आपकी रसोई या आस-पास में खाना पकाने के लिए उपयोग में आने वाले बर्तन के नाम एवं वे किन-किन चीजों से बने हैं, तालिका में भरिए

क्र.सं.	बर्तन का नाम	किस चीज से बना है?
1.	चम्मच	स्टील, प्लास्टिक
2.		
3.		
4.		
5.		

खाद्य सामग्री

आप सभी ने घर में खाना बनते हुए देखा होगा। क्या सभी प्रकार का खाना एक ही प्रकार के कच्चे सामान से तैयार किया जाता है? नहीं, खाने के व्यंजन अलग-अलग कच्चे सामान से तैयार किए जाते हैं।

पता कीजिए और लिखिए

क्र.सं.	खाने की चीजों के नाम	आवश्यक कच्ची सामग्री
1.	रोटी	आटा, पानी एवं नमक
2.	पूड़ी	
3.	आलू की सब्जी	
4.	खिचड़ी	
5.	दलिया	

- आपने देखा कि खाना बनाने में जल का उपयोग होता है।
ऐसी खाने की चीजों के नाम बताइए, जिनको पकाने में जल का उपयोग नहीं होता है?

खाना बनाने की विधियाँ

घर पर खाना बनते समय आपने महसूस किया होगा कि रसोई से अलग-अलग तरह की खुशबू आती है। खाने को स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद बनाने के लिए उसे अलग-अलग तरीके से पकाते हैं। जैसे- उबालना, सेकना, भूनना, तलना आदि।

पता कीजिए और लिखिए

भोजन पकाने के इन तरीकों से और क्या-क्या बन सकता है?
लिखिए

- उबालकर = आलू की सब्जी — — — — —
- भूनकर = हलवा — — — — —
- सेककर = रोटी, — — — — —
- तलकर = पकौड़ी, — — — — —
- छोंककर = सब्जी, — — — — —

अब हमें खाना पकाने के विभिन्न तरीकों का पता चल गया है।



चित्र 10.2 ग्रामीण परिवेश की रसोई में खाने बनाते हुए

सोचिए और लिखिए

- आपके घर में खाना कौन बनाता है?

- सामूहिक अवसरों पर खाना कौन बनाते हैं?

- होटल, रेस्त्राँ आदि में खाना कौन बनाता है?

इस प्रकार हम देखते हैं कि केवल महिलाएँ ही नहीं पुरुष भी खाना बनाते हैं। सामान्यतः घरों में महिलाएँ खाना बनाती हैं। हमें भी उनका सहयोग करना चाहिए।

सोचिए और चर्चा कीजिए

- खाना बनाते समय क्या-क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए?
- नीबू की शिकंजी किस प्रकार बनाई जाती है? क्या इसे बिना पकाए तैयार कर सकते हैं?

हमने सीखा

- हम भोजन के रूप में कई चीजों को पकाकर व कई चीजों को कच्चा ही खाते हैं।
- भोजन मिट्टी के चूल्हे, गैस के चूल्हे, सौर चूल्हे, हीटर एवं सिगड़ी आदि पर पकाया जाता है।
- खाना पकाने व खाना खाने के कई बर्तन होते हैं। जो अलग-अलग वस्तुओं से बने होते हैं।
- खाना विभिन्न तरीकों से बनाया जाता है। जैसे- उबालकर, भूनकर, सेककर, तलकर, छोंककर आदि।

शिक्षक निर्देश :- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चाकर उनकी पसंद के व्यंजनों के नाम तथा उनको पकाने की विधि समझाए। सामूहिक अवसरों पर व होटल, रेस्त्रां में खाने पकाने कार्य पुरुषों द्वारा भी किया जाता है, इसको समझाते हुए छात्रों में जेण्डर संवेदनशीलता विकसित करें।

“फल एवं सब्जियों का उपयोग धोकर करना चाहिए।
भोजन एवं फलों को ढककर रखना चाहिए।
आवश्यकता से अधिक भोजन नहीं करना चाहिए”।