पाठ 15

जब चाहें, तब खाएँ

खाना क्यों खराब हुआ

गर्मियों की छुट्टियाँ शुरू हो गई थी। हरप्रीत और राजी यह जान कर बहुत खुश थे कि माँ–पिताजी कल उन्हें दादाजी के पास जयपुर ले जाएँगे। लंबा सफर है, वे जाने की तैयारी करने लगे। माँ ने प्रातः जल्दी उठ कर आलू की सूखी सब्जी, दाल व पूड़ियाँ बनाई। इनके साथ अचार व मुरब्बा भी टिफिन में रखा। साथ में पानी की एक बड़ी बोतल भी रख ली।

सभी ने प्रातः 6 बजे ट्रेन से यात्रा आरंभ की। ट्रेन में फेरी वाले आलूबड़े, नमकीन आदि बेच रहे थे। बच्चे खाने की जिद करने लगे तो पिताजी ने बच्चों को समझाया कि माँ ने बहुत अच्छा खाना बनाया है। पहले वही खाते हैं। माँ ने टिफिन खोला तो देखा कि दाल खराब हो गई है।

चित्र 15.1 रेलवे प्लेटफार्म

राजी ने माँ से पूछा – 'माँ दाल कैसे खराब हो गई। माँ ने बताया कि दाल गर्मी के कारण खराब हो गई। मुझे बनानी ही नहीं चाहिए थी।

सदैव ताजे भोजन का ही सेवन करें

सोचिए और बताइए

- माँ को कैसे पता चला होगा कि दाल खराब हो गई है?
- खाने में दाल ही क्यों खराब हुई?
- आलू की सब्जी खराब क्यों नहीं हुई?
- आलू की सब्जी को अगर वे लोग दो दिन बाद खाते, तो क्या वह खाने लायक रहती?
- दो–तीन दिन बाद अचार, पूड़ी, मुरब्बा, आलू की सब्जी में से क्या खराब नहीं होगा?

राजी ने माँ से पूछा कि माँ अचार, सॉस और आलू की सब्जी जल्दी खराब क्यों नहीं होते हैं? तब पिताजी ने बताया कि आलू की सब्जी तेल में तल कर सुखी बनाई थी। उसमें पानी नहीं था तथा अचार में तेल, नमक व सिरका था और सॉस में परिरक्षक पदार्थ था। जिससे ये सामग्री खराब नहीं हुई।

चित्र 15.2 फफूँद युक्त ब्रेड व रोटी

नमी, वायु तथा ताप के कारण खाने में फफूँद व सूक्ष्म जीव पैदा होते हैं, जिससे उसके गंध एवं स्वाद में बदलाव आ जाता है। ऐसा भोजन खराब हो जाता है और भोजन खाने योग्य नहीं रहता है। भोजन को संरक्षित रखने के लिए विभिन्न रसायनों का उपयोग किया जाता है।

पता कीजिए और लिखिए

अगर संरक्षित न करें तो

- खाने की वस्तुएँ जो एक–दो दिन में खराब होने लगती है।
- खाने की वस्तुएँ जो तीन–चार दिन में खराब होने लगती है।
- खाने की वस्तुएँ जो महीने भर में खराब होने लगेगी।
- खाने की वस्तुएँ जो साल भर में भी खराब नहीं होती।

खाने में साफ–सफाई

गर्मी के दिनों में भोजन जल्दी खराब हो जाता है। क्योंकि अधिक तापमान के कारण जीवाणु सक्रिय रहते हैं। भोजन को खराब होने से बचाने के लिए हम उसे ठंडी जगह पर जाली से ढक कर रखते हैं और अगर फ्रिज हो तो उसमें रखते है।

कुछ समय बाद फिर से फेरी वाले आए। हरप्रीत और राजी पुनः खाने की जिद करने लगे। इस पर पिताजी ने उन्हें समझाया कि बाहर बनी खाने की चीजों को बनाते समय साफ–सफाई का ध्यान नहीं रखते हैं। अतः इन्हें नहीं खाना चाहिए।

चर्चा कीजिए

- घर पर खाना बनाते समय साफ–सफाई की किन–किन बातों का ध्यान रखा जाता है?

पता कीजिए और बताइए

- होटल, ठेलों या फेरी वाले जहाँ खाने की चीजें बनाते हैं, वहाँ साफ –सफाई का स्तर क्या है? निम्नलिखित बिंदुओं के आधार पर जाँचिए।
  सब्जियों को धोना, आस–पास की साफ सफाई, हाथों को धोना, उपयोग में आने वाला पानी, बर्तनों की सफाई, खाना खुला या ढका आदि।

चर्चा कीजिए

- बाजार में निर्मित खाद्य सामग्री में पौष्टिकता होती है या नहीं?

झूठा न छोड़ो

लंबे सफर के बाद सभी दादी के यहाँ पहुँचते हैं। दादी से मिलकर सभी बहुत खुश थे। शाम को खाने में सभी ने केर–सांगरी, कढ़ी–चावल, भिंडी, रोटी, सलाद आदि खाया लेकिन बच्चों ने खाना झूठा छोड़ दिया। यह देख कर दादाजी ने समझाया कि खाने को झूठा नहीं छोड़ना चाहिए। इससे खाना बर्बाद होता है। थाली में खाना उतना ही लेना चाहिए, जितनी भूख हो, इससे देश का अनाज बचता है।

सोचिए और लिखिए

- आप किसी समारोह जैसे– शादी–ब्याह, परसादी आदि में गए होंगे। कई बार ऐसे सामूहिक अवसरों पर खाना अधिक क्यों बर्बाद होता है?
- भोजन की इस बर्बादी को रोकने के लिए क्या–क्या उपाय किए जा सकते है?

- यदि समारोह के बाद उस स्थान की साफ–सफाई न हो तो वहाँ के आस–पास के लोगो को क्या परेशानी होगी?
- अपने विद्यालय में मध्यांतर में देखें कि कौन अपना भोजन पूरा खा रहा है, कौन झूठा छोड़ रहा है? व्यर्थ गए खाने को कहाँ फेंका जा रहा है, उसे कौन खा रहा है ?
- जहाँ ये खाना फेंका जा रहा है, वहॉ किस तरह का वातावरण देखने को मिलता है?

चित्र 15.3 पशु, व्यर्थ भोजन खाते हुए

संरक्षण के तरीके

फल, सब्जियाँ व पका भोजन लंबे समय तक रखने से खराब हो जाता है। उन पर जीवाणु व कवक उत्पन्न होकर भोजन को दूषित कर देते हैं। दूषित भोजन खाने से हम बीमार हो जाते हैं। ये फ्रिज में भी कुछ समय तक ही ताजा रहता है। लंबे समय तक भोजन को खराब होने से बचाने के लिए हम कई तरीके अपनाते हैं जैसे– शक्कर मिलाकर मुरब्बा बनाना, शरबत बनाना, सिरका, नमक व तेल डालकर अचार बनाना। भिण्डी, ग्वारफली, आलू की चिप्स, पुदिना, मेथी आदि को धूप में सुखाकर संरक्षित करते हैं। डिब्बाबंद भोजन वायुरोधी होने के कारण खराब नहीं होता है। रासायनिक परिरक्षकों द्वारा भी भोजन को लंबे समय तक सुरक्षित व संरक्षित किया जा सकता है।

पता कीजिए और लिखिए

निम्नलिखित सामग्री को संरक्षित करने की विधियों को लिखो, आप चाहे तो और भी उदाहरण लिख सकते हैं।

उदाहरण	संरक्षण की विधियाँ
आलू की चिप्स	-------------------------
केरी का अचार	तेल डालकर
ग्वार फली	-------------------------
मटर	-------------------------
अनाज	-------------------------

खाने के बाद सभी घूमने के लिए आमेर का किला गए। वहाँ उन्होनें फ्रूट जूस की दूकान पर तरह–तरह के फल देखे। हरप्रीत को सेव, गाजर, चैरी देखकर आश्चर्य हुआ कि क्या ये गर्मी में भी आते हैं? दादाजी ने बताया कि आजकल हर मौसम में हर प्रकार के फल व सब्जियाँ मिलती हैं।

चर्चा कीजिए और लिखिए

- आपके गाँव/शहर में कौनसी फल सब्जियाँ बिन मौसम के उपलब्ध हो जाती है?
- क्या कारण है कि साल भर गाजर, मटर, प्याज, आलू मिलते है?
- घरों में सामान्य रूप से मिलने वाले खाद्य पदार्थों को कितने समय तक के लिए संरक्षित किया जा सकता है, उनके तरीके क्या है? लिखिए।

चटपटा चूरण बनाए

- 10–15 आँवले को अच्छी तरह से धो कर सुखा ले।
- कद्दू कस पर इसे घिस लें।
- घिसे हुए आँवले को पतले कपड़े से ढक कर सुखा दें। यह एक दो दिन में सूख जाएँगे।
- सूखे आँवले को पीस ले।
- चूरण में बराबर की मात्रा मे पीसी हुई शक्कर मिला लें।
- चाहो तो इसमें नमक और पिसा जीरा भी डालें।
- चूरण का आनंद साल भर लें।

हमने सीखा

- भोजन के खराब व दूषित होने में सूक्ष्मजीव उत्तरदायी होते हैं।
- बाजार में बिकने वाली खाद्‌य सामग्री में पौष्टिकता नहीं होती है।
- जितनी आवश्यकता हो उतना ही खाना थाली में लेना चाहिए।
- खाद्‌य पदार्थ को अलग–अलग प्रकार से संरक्षित किया जा सकता है।

जाना–समझा, अब बताइए

- खाद्य पदार्थों को संरक्षित रखने के लिए आवश्यक तीन वस्तुओं के नाम लिखिए।
- नीबू के अचार को संरक्षित करने के लिए किन–किन वस्तुओं का उपयोग करते हैं?
- भोजन को व्यर्थ या बर्बाद नहीं करने के लिए आप क्या करेगें?

भोजन का अपव्यय न करें।