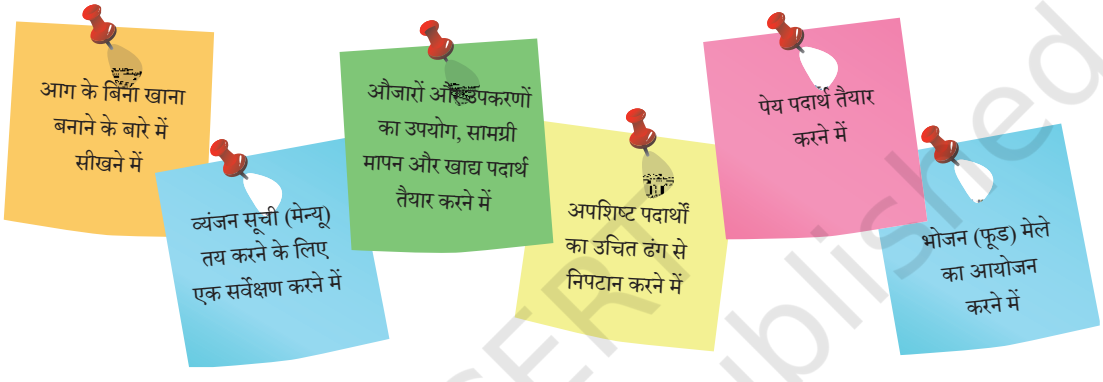
परियोजना 6

आग के बिना खाना बनाना

0686CH06

इस परियोजना में आप आग के बिना खाना बनाना सीखेंगे। आप व्यंजन बनाने की विधि पढ़ेंगे और स्वादिष्ट व्यंजन बनाने के लिए उपयुक्त रसोई उपकरणों और सामग्रियों का उपयोग करना सीखेंगे।

परियोजना कार्य करने के पश्चात आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे—



© NCERT not to be republished

चित्र 6.1— *रसोई घर में मिलकर काम करना*

हम सभी को खाना पसंद है। हममें से कुछ को खाना बनाना भी पसंद होता है। खाना बनाने में उबालना, पकाना, भाप से पकाना, भुनना और तलना जैसी कई विधियाँ सम्मिलित होती हैं। कच्चे भोजन को उच्च तापमान पर पकाने से भोजन में उसके गुण बदल जाते हैं, जैसे— कीटाणु मर जाते हैं, भोजन की बनावट और स्वाद में सुधार आदि होता है। यह प्रक्रिया भोजन को अधिक स्वादिष्ट और खाने में आसान बनाती है।

खाना पकाने के लिए हम सामान्यत: गैस या अन्य प्रकार के चूल्हे (स्टोव) का उपयोग करते हैं। ऊष्मा का प्रयोग करके हम खाना पकाते हैं। हम जो खाना तैयार करते हैं उसके आधार पर हम भिन्न-भिन्न बर्तनों का भी उपयोग करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हम बिना आग के भी खाना बना सकते हैं? इसके अतिरिक्त हम कुछ व्यंजन बिना गरम किये भी खाते हैं। कच्चे फलों के अतिरिक्त हम कुछ सब्जियाँ भी कच्ची खाते हैं। केवल वे सब्जियाँ कच्ची खायी जा सकती हैं जिन्हें खाने योग्य बनाने के लिए पकाने की आवश्यकता नहीं होती है (क्या आप कच्चे आलू खा सकते हैं?)।

कच्ची सब्जियाँ अपना अधिकतम पोषण मूल्य बनाए रखती हैं क्योंकि वे ऊष्मा के संपर्क में नहीं आती हैं। ऊष्मा के संपर्क में आने से कुछ पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं।

आग या ऊष्मा के उपयोग के बिना खाद्य सामग्री और व्यंजन तैयार करने से रचनात्मकता और पोषण की नई संभावनाएँ सामने आती हैं। स्वस्थ भोजन बनाने के लिए ताजी और कच्ची सामग्री का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। इसमें सलाद और ताजा स्मूदी से लेकर चटनी और मिठाई बनाने की तकनीकों की अनंत संभावनाएँ सम्मिलित है। यह दृष्टिकोण न केवल अवयवों के पोषण मूल्य को संरक्षित करता है, बल्कि हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के साथ घनिष्ठ संबंध स्थापित करने के लिए प्रेरित करता है। ऐसा करने से नियंत्रित भोजन और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा मिलता है।

खाना बनाना न केवल खुशी का अनुभव कराता है बल्कि इससे गर्व की भावना भी विकसित होती है। यह हमें सामूहिक कार्य (टीम वर्क) और सहयोग के महत्व को समझने में भी सहायता करता है क्योंकि जो लोग रसोई में काम करते हैं, जैसे— रसोइया (शेफ), बर्तन धोने वाला, रसोई सहायक और अन्य लोगों को मिलकर काम करना पड़ता है।

जब कोई घर पर खाना बना रहा होता है तो क्या आप उसकी सहायता करते हैं?

भोजन के पोषक गुण

आपने विज्ञान में भोजन के विभिन्न घटकों, पोषक गुण, संतुलित आहार और संबंधित अवधारणाओं के विषय में सीखा होगा। आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर आहार, विशेष रूप से कच्चे फलों और सब्जियों से प्राप्त पोषक तत्व, हमें स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन बनाए रखने में सहायता करते हैं।

© NCERT not to be republished

मैं क्या कर पाऊँगा/पाऊँगी?

परियोजना कार्य करने के पश्चात आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे—

1. रसोई में आवश्यक औजारों, उपकरणों और बर्तनों का उपयोग कर पाएँगे।
2. आग का उपयोग किए बिना स्वादिष्ट व्यंजन तैयार कर पाएँगे।
3. व्यंजनों को इस तरह से प्रस्तुत कर पाएँगे कि वे आकर्षक दिखें।
4. खाद्य अपशिष्ट और बचे हुए भोजन का पर्यावरण के अनुकूल तरीके से निपटान कर पाएँगे।

मुझे किन वस्तुओं की आवश्यकता होगी?

- ट्रे, कटोरा, प्लेट और बर्तन
- मापने वाले कप, चाकू, रसोई का तराजू, कर्तन पट्ट (चॉपिंग बोर्ड), छिलनी, कद्दूकस, कांटा, फेंटनी (व्हिस्क), बड़ा चम्मच, लकड़ी की मथनी (माधानी)
- स्थानीय रूप से उपलब्ध फल, सब्जियाँ, दालें, दूध, दही, मुरमुरे, मूँगफली, मक्खन और ब्रेड
- साबुन और पानी
- एप्रेन, हेयरकैप या बालों को ढकने के लिए कोई कपड़ा
- गीला और सूखा कचरा रखने के लिए कूड़ादान

(क) (ख) (ग) (घ) (ङ)

चित्र 6.2— *रसोई के उपकरण (बाएँ से दाएँ)— (क) चॉपिंग बोर्ड और चाकू (ख) मापने वाला कप, (ग) कद्दूकस (घ) छिलनी और (ङ) फेंटनी*

© NCERT not to be republished

मैं स्वयं और दूसरों को कैसे सुरक्षित रखूँ?

- भोजन करने से पहले और बाद में हमेशा अपने हाथ धोइए।
- नुकीले औजारों का उपयोग करते समय बेहद सावधान रहिए। औजारों का उपयोग करते समय जल्दबाजी न करें बल्कि उनका प्रयोग सावधानी से कीजिए।
- यदि पानी या कोई अन्य तरल पदार्थ गिर गया है तो उसे तुरंत साफ कर लीजिए ताकि कोई फिसलकर न गिर जाए।
- अपने शिक्षक के साथ चर्चा किए गए सभी अन्य सुरक्षा नियमों का हमेशा पालन कीजिए।

इंटरनेट सुरक्षा— इंटरनेट का उपयोग करते समय अपने शिक्षक से सहायता लीजिए। सावधान रहिए कि कुछ भी अपलोड या डाउनलोड न करें और व्यक्तिगत जानकारी कहीं भी साझा न करें।

आरंभ करने से पहले मुझे क्या जानने की आवश्यकता है?

आपको उन व्यंजनों को बनाने की विधि जाननी होगी जिन्हें आप बनाने जा रहे हैं। व्यंजन विधि आपको बताती है कि कोई व्यंजन कैसे बनाया जाता है। इसमें सामग्री की सूची और अनुसरण करने के चरण होते हैं।

खाना बनाने के कई तरीके हैं, लेकिन आप इस परियोजना में कुछ नए तरीकों का उपयोग करेंगे जो इस प्रकार हैं—

- **मिश्रण**— सलाद या पेय में विभिन्न सामग्रियों को एक साथ मिलाना।
- **फैलाना (स्प्रेडिंग)**— ब्रेड की सतह पर मक्खन या चीज़ फैलाना या चपाती रोल में चटनी लगाना।
- **संयोजन**— व्यंजन को बनाने के लिए सभी सामग्रियों को समायोजित करना (जैसे— भेल पूरी या स्प्राउट्स चाट बनाने के लिए सभी आवश्यक सामग्री को एक साथ रखना)।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 1— व्यंजन विधि पढ़ना

व्यंजन बनाने की विधि में सामग्री के नाम और निर्देश सम्मिलित होते हैं। यहाँ कुछ विधियाँ दी गई हैं इसके अतिरिक्त आप व्यंजन विधि पुस्तिका या इंटरनेट पर विधियाँ भी देख सकते हैं।

व्यंजन विधि का पालन करने से पहले आपको उन्हें ध्यानपूर्वक पढ़ना चाहिए।

- **पहले सब कुछ पढ़िए**— आरंभ करने से पूर्व, पूरी विधि को शुरू से अंत तक पढ़िए।
- **सामग्री की जाँच कीजिए**— सुनिश्चित कीजिए कि आपके पास सभी आवश्यक सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो।
- **तैयारी**— उपकरणों और बर्तनों को एकत्रित कीजिए।
- **चरणों का पालन करें**— प्रत्येक चरण को सूचीबद्ध क्रम में पूरा कीजिए।
- **अपरिचित शब्दों को खोजिए**— यदि आपको कोई ऐसा शब्द दिखाई देता है जिसे आप नहीं जानते हैं, तो शब्दकोश का उपयोग कीजिए या शिक्षक से पूछिए।

व्यंजन प्रस्तुति

आपका व्यंजन दिखने में जितना अच्छा है, उसका स्वाद भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

आपके व्यंजन को स्वादिष्ट एवं आकर्षक बनाने के लिए कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं—

- अपने व्यंजन को आकर्षक बनाने के लिए अलग-अलग रंग की सामग्री का उपयोग कीजिए; यदि आप फलों का सलाद बनाते हैं, तो अलग-अलग रंगों के फलों का उपयोग कीजिए।
- अपनी भोजन की प्लेट को साफ-सुथरे ढ़ंग से सजाइए। इसके साथ आप इस पर थोड़ी-सी सजावट (गार्निश) कीजिए; जैसे— भेल पूरी की प्लेट पर कुछ सेव और मूँगफली सजाकर रखिए या छाछ पर पुदीने की पत्तियाँ डालकर इसे आकर्षक बनाइए।
- आप इंटरनेट पर आकर्षक ढ़ंग से सजाए गए भोजन के चित्रों को देखकर अपने व्यंजन को आकर्षक बना सकते हैं। इसके लिए 'प्रस्तुति + सुंदर + व्यंजन + भोजन' और 'प्रस्तुति + सुंदर + व्यंजन + भोजन +भारतीय' आदि कीवर्ड का प्रयोग किया जा सकता है।

प्रत्येक विधि के नाम के सामने दिए गए स्थान में आप उस व्यंजन के लिए प्रयोग में लाई गई सामग्रियों के अन्य नाम भी लिख सकते हैं।

© NCERT not to be republished

छाछ बनाना .....

आपको चाहिए—

- 2 कप दही
- 2 कप पानी
- 1 चम्मच भुना जीरा पाउडर
- स्वादानुसार नमक
- कटे हुए पुदीने के पत्ते

क्या करें—

- एक कटोरे में दही, पानी, जीरा पाउडर और नमक मिलाइए।
- चिकना होने तक फेंटिए।
- गिलास में डालिए और चाहें तो कटे हुए पुदीने के पत्तों से सजाइए। (वैकल्पिक)

जलजीरा बनाना .....

आपको चाहिए—

- 2 बड़े चम्मच जलजीरा पाउडर
- 4 कप ठंडा पानी
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच पुदीना के पत्ते (बारीक कटे हुए)
- 1 बड़ा चम्मच धनिया के पत्ते (बारीक कटे हुए)

क्या करें—

- एक बड़ा जग लीजिए और उसमें कटे हुए पुदीने के पत्ते, कटी हुई धनिया के पत्ते, जलजीरा पाउडर और नींबू का रस डालिए। इन्हें अच्छी तरह मिलाइए।
- जग में 4 कप पानी डालिए और तब तक मिलाइए जब तक कि सभी सामग्री पूरी तरह से मिल न जाए। यदि संभव हो तो आप सम्मिश्रक (ब्लेंडर) का उपयोग भी कर सकते हैं।
- मिश्रण को गिलासों में समान रूप से डालिए और बचा हुआ पानी भी गिलासों में डालिए, इसके बाद अच्छी तरह मिलाइए।
- तुरंत परोसिए।

© NCERT not to be republished

कोकम शर्बत बनाना .....

आपको चाहिए—

- 10-12 सूखी कोकम की पंखुड़ियाँ
- 4 कप पानी
- स्वादानुसार चीनी या शहद
- भुना हुआ जीरा पाउडर (वैकल्पिक)

क्या करें—

- कोकम की पंखुड़ियों को 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगोइए।
- कोकम में भिगोए हुए पानी को जग में छान लीजिए।
- स्वादानुसार चीनी या शहद डालिए और घुलने तक हिलाइए।
- अतिरिक्त स्वाद के लिए एक चुटकी भुना हुआ जीरा पाउडर डालिए। (वैकल्पिक)
- परोसने से पहले फ्रिज में ठंडा कीजिए। (वैकल्पिक)

सलाद बनाना .....

आपको चाहिए—

- स्थानीय रूप से उपलब्ध 3 कप कटी हुई सब्जियाँ (खीरे, टमाटर, शिमला मिर्च, गाजर, सलाद)
- 1/4 कप वनस्पति तेल
- 2 बड़े चम्मच नींबू का रस
- 1 चम्मच शहद
- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च

क्या करें—

- सब्जियों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए।
- सलाद के पत्तों को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लीजिए।
- एक छोटे कटोरे में वनस्पति तेल, नींबू का रस, शहद, नमक और काली मिर्च मिलाइए।
- मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाने के लिए फेंटिए, स्वाद चखिए और मसाला समायोजित कीजिए।
- एक बड़े कटोरे में सब्ज़ियों को सलाद, चटनी (ड्रेसिंग), नमक और काली मिर्च के साथ मिलाइए।

© NCERT not to be republished

कोशिमबीर बनाना .....

आपको चाहिए—

- 1 कप भिगोई एवं उसके बाद पानी निकाली हुई मूँग दाल
- 1/2 कप कद्दूकस किया हुआ गाजर
- 1/4 कप कद्दूकस किया हुआ नारियल
- 1/2 कप खीरा, छोटे टुकड़े
- 1-2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च
- कटा हुआ धनिया पत्ता
- स्वादानुसार नमक
- स्वादानुसार नींबू का रस

क्या करें—

- मूँग दाल को धोकर 30 मिनट के लिए भिगो दीजिए।
- सब्जियों को धोकर तैयार कर लीजिए।
- एक कटोरे में भीगी हुई मूँग दाल, कद्दूकस की हुई गाजर, कद्दूकस किया हुआ नारियल, कटी हुई हरी मिर्च और धनिया मिला लीजिए।
- स्वादानुसार नमक और नींबू का रस मिलाइए।

फ्रूट चाट बनाना/.....

आपको चाहिए—

- 3 कप कटे हुए स्थानीय रूप से उपलब्ध फल (जैसे— सेब, अंगूर, संतरे)
- 2 बड़े चम्मच नींबू का रस
- शहद या चीनी (वैकल्पिक)
- स्वादानुसार चाट मसाला

क्या करें—

- फलों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए।
- कटे हुए फलों को एक बड़े कटोरे में डालें, रंग बदलने से बचाने के लिए नींबू का रस डालिए।
- शहद या चीनी मिलाकर मीठा कीजिए, चाट मसाला डालिए।
- सभी सामग्रियों को धीरे से मिलाइए।

© NCERT not to be republished

श्रीखंड बनाना.....

आपको चाहिए—

- 3 कप गाढ़ा दही
- 1/2 कप पिसी चीनी
- 1/2 चम्मच इलायची पाउडर
- केसर के रेशे (वैकल्पिक)
- सजावट के लिए कटे हुए मेवे (वैकल्पिक)

क्या करें—

- दही को कुछ घंटों के लिए मलमल के कपड़े में रखिए ताकि उसका अतिरिक्त पानी निकल जाए।
- एक कटोरी में दही, चीनी पाउडर और इलायची पाउडर को अच्छी तरह मिलाइए।
- स्वाद के लिए केसर के रेशे डालिए।
- परोसने से पहले कटे हुए मेवे से सजाएँ।

भेल पूरी बनाना.....

आपको चाहिए—

- 2 कप मुरमुरा
- 1/2 कप कटा हुआ प्याज
- 1/2 कप कटा हुआ टमाटर
- 1/4 कप कटा हुआ धनिया
- 1/4 कप सेव या भुनी हुई मूँगफली
- स्वादानुसार चाट मसाला
- स्वादानुसार नमक
- 2 बड़े चम्मच पुदीने की चटनी (वैकल्पिक)

क्या करें—

- प्याज, टमाटर और धनिया को धोकर काट लीजिए।
- एक बड़े कटोरे में मुरमुरे, कटे हुए प्याज, कटे हुए टमाटर और कटा हुआ धनिया मिलाइए।
- चाट मसाला और नमक डालिए।
- अच्छी तरह मिलाइए और आनंद लीजिए।
- परोसने से पहले ऊपर से सेव या भुनी हुई मूँगफली डालिए।

यदि पुदीने की चटनी बनाने के लिए मिक्सर या पीसने वाला पत्थर उपलब्ध है, तो भेल पूरी में 2 बड़े चम्मच चटनी डालिए। (वैकल्पिक)

© NCERT not to be republished

अंकुरण (स्प्राउट्स) बनाना .....

आपको चाहिए—

- 1/2 कप फलियाँ (जैसे— हरी मूँग, काबुली चना, काला चना)
- पानी
- मलमल का कपड़ा

क्या करें—

- फलियों को तीन अलग-अलग कटोरों में रखिए।
- पानी से ढक दीजिए और उन्हें रात भर भीगने दीजिए।
- भीगी हुई फलियों को गीले मलमल के कपड़े पर रखिए। उन पर थोड़ा पानी छिड़किए।
- मलमल के कपड़े को अनाज या फलियों के ऊपर मोड़िए और उन्हें एक कटोरे में रखिए। इसे हल्के से ढक्कन से ढक दीजिए ताकि हवा का संचार हो सके।
- समय-समय पर मलमल के कपड़े की जाँच कीजिए। यदि यह सूखने लगे तो इसे नम रखने के लिए इस पर थोड़ा पानी छिड़किए।
- फलियों को अंकुरित होने में कम से कम 12 घंटे लगेंगे। आप देखेंगे कि भीगी हुई हर फली से छोटे-छोटे अंकुर निकल रहे हैं।
- जब आपको अंकुरित बीज दिखें तो उन्हें एक डिब्बे में डाल दीजिए। अब वे आपके सलाद में सम्मिलित करने के लिए तैयार हैं।

नींबू पानी बनाना .....

आपको चाहिए—

- 4 कप पानी
- 8 नींबू
- 1/2 कप चीनी (स्वादानुसार)

क्या करें—

- नींबू को काटकर उसका रस निचोड़ लीजिए।
- एक कटोरे में पानी, नींबू का रस और चीनी को घुलने तक मिलाइए।
- परोसने से पहले नींबू पानी को फ्रिज में ठंडा होने दीजिए। (वैकल्पिक)

© NCERT not to be republished

पुदीने की चटनी .....

आपको चाहिए—

- 1/4 कप पुदीने के पत्ते
- 1/4 कप धनिया के पत्ते
- 1 या 2 हरी मिर्च
- अदरक का 1 छोटा टुकड़ा (लगभग आपके अँगूठे के आकार का)
- 1 छोटा नींबू
- चुटकीभर नमक
- पानी

क्या करें—

- पुदीने और धनिया के पत्तों को धो लीजिए, अतिरिक्त पानी को हिलाकर निकाल दीजिए।
- अदरक और हरी मिर्च को काट लीजिए।
- धनिया के पत्ते, पुदीने के पत्ते, अदरक, हरी मिर्च, नमक और थोड़ा पानी मिक्सर या सिल बट्टे में डालकर महीन होने तक पीस लीजिए।
- नींबू का रस डालिए, अच्छी तरह मिलाइए।

सैंडविच बनाना .....

आपको चाहिए—

- 8 ब्रेड स्लाइस
- 2 टमाटर
- 2 खीरे
- 2 बड़ा चम्मच मक्खन
- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च

क्या करें—

- सब्जियों को धोकर काट लीजिए।
- मक्खन की एक पतली परत सभी ब्रेड स्लाइस पर फैलाइए।
- कटे हुए टमाटर या खीरे की एक परत लगाइए।
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार छिड़किए।
- एक और ब्रेड स्लाइस से ढक दीजिए।
- सैंडविच को मनचाहे आकार में काटिए।

अगर चटनी बनाने के लिए मिक्सर उपलब्ध है, तो मक्खन के बाद चटनी की एक पतली परत लगाइए। (वैकल्पिक)

© NCERT not to be republished

खीरे का रायता बनाना .....

आपको चाहिए—

- 1 कप दही
- 1 खीरे
- 1/2 चम्मच भुना जीरा पाउडर
- 1 चम्मच कटा धनिया
- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च

क्या करें—

- एक कटोरी में दही को पतला होने तक फेंटिए।
- कद्दूकस किया हुआ खीरा, भुना जीरा पाउडर, नमक डालिए। कटा हरा धनिया डालिए और अच्छी तरह मिलाएँ।
- तुरंत परोसिए।

यदि पुदीने की चटनी बनाने के लिए मिक्सर या पीसने वाला पत्थर (सिल बट्टा) उपलब्ध हो तो रायते में 1-2 बड़े चम्मच पुदीने की चटनी मिला लीजिए। (वैकल्पिक)

अंकुरित चाट बनाना .....

आपको चाहिए—

- 1½ कप मिश्रित अंकुरण (स्प्राउट्स) (जैसे— हरी मूँग, काबुली चना, काला चना)
- 1½ कप कटी हुई सब्जियाँ (जैसे— टमाटर, प्याज, खीरा, गाजर)
- बारीक कटी हुई 1-2 हरी मिर्च
- 1 चम्मच नींबू का रस या सिरका
- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च

क्या करें—

- सब्जियों को धोकर काट लीजिए।
- एक कटोरे में अंकुरण (स्प्राउट्स) और कटी हुई सब्जियाँ मिलाइए।
- नींबू का रस या सिरका, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाइए।

© NCERT not to be republished

नारियल चॉकलेट लड्डू (बॉल्स) .....

आपको चाहिए—

- 1 कप कद्दूकस किया हुआ हुआ नारियल (बिना मीठा किया हुआ)।
- 1/2 कप मीठा गाढ़ा दूध
- 3 चम्मच कोको पाउडर
- 1/2 चम्मच वेनिला रस
- गोल करने के लिए अतिरिक्त कद्दूकस किया हुआ नारियल या कोको पाउडर (वैकल्पिक)
- मिश्रित करने और परोसने के लिए कटोरी

क्या करें—

- एक कटोरी में कटा हुआ नारियल, मीठा गाढ़ा दूध, कोको पाउडर और वेनिला रस को मिलाइए। तब तक मिश्रित कीजिए जब तक कि सब कुछ अच्छी तरह से मिल न जाए और एक गाढ़ा एवं चिपचिपा मिश्रण न बन जाए।
- मिश्रण के छोटे-छोटे हिस्से निकालिए और उन्हें अपनी हथेलियों के बीच में लड्डू की तरह गोल कीजिए। आप उन्हें अपनी पसंद के किसी भी आकार में बना सकते हैं, लेकिन वे आमतौर पर छोटे होते हैं।
- अगर चाहें, तो लड्डू (बॉल्स) को अतिरिक्त कद्दूकस किया हुआ नारियल या कोको पाउडर में समान रूप से लपेट सकते हैं।
- लेपित लड्डू (बॉल्स) को कागज से ढकी प्लेट या ट्रे पर रखिए। लड्डू (बॉल्स) को कमरे के तापमान पर कम से कम 1-2 घंटे के लिए व्यवस्थित होने के लिए छोड़ दीजिए। इस दौरान वे थोड़े सख्त हो जाएँगे, जिससे उन्हें हाथ में पकड़ना आसान हो जाएगा।
- एक बार जब वे व्यवस्थित हो जाएँ, तो आपके नारियल चॉकलेट लड्डू (बॉल्स) खाने के लिए तैयार हैं।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 2— व्यंजन बनाना तय करना

विद्यालय में विद्यार्थियों का सर्वेक्षण कीजिए ताकि पता चल सके कि उन्हें क्या खाना पसंद है। आप नीचे दिए गए कुछ सवाल पूछ सकते हैं—

1. आपका पसंदीदा व्यंजन कौन-सा है?
2. आपको कौन-से व्यंजन पसंद हैं जिन्हें बिना आग के बनाया जा सकता है?

तालिका 6.1— सर्वेक्षण के दौरान विद्यार्थियों द्वारा बताई गई खाद्य वस्तुओं की प्राथमिकताएँ

		1 से 5 तक प्राथमिकता दें, 1-सबसे कम पसंद, 5-सबसे अधिक पसंद												
क्रमांक	विद्यार्थी का नाम	छाछ	भेल पूरी	अंकुरित चाट	सलाद	सैंडविच	जलजीरा	नींबू पानी	कोकम शर्बत	कोशिमबीर	फलों की चाट	खीरे का रायता	श्रीखंड	नारियल चॉकलेट लड्डू (बॉल्स)
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														

सर्वेक्षण के आधार पर, विद्यालय में गतिविधि के भाग के दौरान तैयार किए जाने वाले व्यंजनों की सूची बनाइए।

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

© NCERT not to be republished

क्या आप जानते हैं?

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) का उपयोग करके खाद्य पैकेट पर जानकारी पढ़ी जा सकती है।

क्या आपने किसी सामग्री के पैकेट के पीछे मोटी और पतली काली रेखाएँ देखी हैं? इसे 'बार कोड' कहा जाता है। इस कोड में ऐसी जानकारी होती है जिसे मशीनें पढ़ सकती हैं। आप सामग्री, पोषण संबंधी जानकारी, सामग्री प्रयोग की अंतिम तिथि आदि से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिए इस बार कोड को पढ़ने हेतु गूगल लेंस जैसे मोबाइल ऐप का उपयोग कर सकते हैं।
किसी भी खाद्य पैकेट के बार कोड को पढ़ने का प्रयास कीजिए।

गतिविधि 3— खाद्य सामग्री को मापना

आपने अपनी विज्ञान विषय की कक्षाओं में मापन की मानक और गैर-मानक इकाइयों के बारे में चर्चा की होगी।

खाना बनाते समय, सामग्री को मापने के लिए आमतौर पर मानक और गैर-मानक दोनों इकाईयों का उपयोग किया जाता है। इन मापों को समझना आपकी तैयारी में सटीकता और स्थिरता सुनिश्चित करने में सहायता करेगा। उदाहरण के लिए, एक चुटकी चीनी (गैर-मानक माप) और 10 ग्राम आटा (मानक माप) है।

यदि रसोई में तराजू या मापने वाले कप उपलब्ध नहीं हैं, तो आप सामान्य रसोई की वस्तुओं, जैसे— कप, चम्मच, और बड़ा चम्मच का उपयोग करके सामग्री की मात्राओं का अनुमान लगा सकते हैं। तरल पदार्थों की मात्रा मापने के कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं—

- एक चम्मच में लगभग 5 मिली लीटर तरल पदार्थ हो सकता है।
- एक बड़े चम्मच में लगभग 15 मिली लीटर तरल पदार्थ हो सकता है।
- एक कप में लगभग 250 मिली लीटर तरल पदार्थ हो सकता है।
- किसी भी तरल पदार्थ का एक लीटर माप, 1 लीटर की पानी की बोतल की क्षमता से अनुमानित किया जा सकता है।

इसलिए, यह जानना लाभदायक होता है कि एक कप या बड़े चम्मच में किसी सामग्री के कितने ग्राम या लीटर आ सकते हैं।

© NCERT not to be republished

कप और तराजू का उपयोग करके विभिन्न प्रकार की सामग्री (तरल और ठोस) को मापा जा सकता है। किसी भी सामग्री की समान मात्रा को कप, बड़ा चम्मच या एक चम्मच (टीस्पून) से मापिए और अपने अवलोकनों को तालिका 6.2 में अंकित कीजिए।

तराजू (चित्र 6.3) का उपयोग करके यह मापना कि एक कप, एक चम्मच, या बड़ा चम्मच (टेबलस्पून) में कितनी सामग्री आ सकती है। यह उचित मात्रा में सामग्री को मापने में सहायक होगा।

चित्र 6.3— *तराजू*

तालिका 6.2— सामग्री की मात्रा का अनुमान लगाने के लिए परिवर्तक

घटक	मात्रा (ग्राम या लीटर में)	एक कप	एक चम्मच	एक बड़ा चम्मच (टेबलस्पून)
शहद				
नींबू का रस				
खीरा (कटा हुआ)				
आटा (या मैदा)				

गतिविधि 4— उपकरणों की देखभाल और सुरक्षा

रसोई के उपकरणों का उचित उपयोग और संचालन न केवल खाना बनाने के अनुभव को बेहतर बनाता है बल्कि सुरक्षा और स्वच्छता भी सुनिश्चित करता है। उदाहरण के लिए, नुकीले चाकू को सावधानी से संभालना चाहिए। काटते समय चॉपिंग बोर्ड का उपयोग कीजिए और हमेशा खाद्य पदार्थ को शरीर से दूर रखकर काटिए तथा धारदार पत्ती (ब्लेड) से अँगुलियाँ दूर रखिए। व्यंजन बनाने की विधि की सफलता सुनिश्चित करने के लिए मापने वाले कप और चम्मच का उचित तरीके से उपयोग किया जाना चाहिए। ब्लेंडर और मिक्सर जैसे उपकरणों को निर्देशों के अनुसार संचालित किया जाना चाहिए। जिससे दुर्घटना को रोका जा सके। पर-संदूषण (क्रॉस-कंटैमिनेशन) को रोकने और रसोई का वातावरण स्वच्छ बनाए रखने के लिए उपयोग के बाद उपकरणों को सही तरीके से साफ करना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है।

© NCERT not to be republished

तालिका 6.3— उपकरणों के रेखाचित्र (स्केच) बनाइए

घटक	उपकरण का रेखाचित्र (स्केच)
चाकू	
कद्दूकस (ग्रेटर)	
फेंटनी (व्हिस्क)	
छिलनी (पीलर)	

© NCERT not to be republished

गतिविधि 5— खाद्य सामग्री का भंडारण करना

विभिन्न सामग्रियों को अनेक प्रकार की सफाई और भंडारण विधियों की आवश्यकता होती है। खाद्य सामग्री की ताजगी बनाए रखने और खराब होने से बचाने के लिए उसका उचित भंडारण करना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, अनाज और फलियों को कीटों और नमी से बचाने के लिए उन्हें वायु-रोधक डिब्बे (एयरटाइट कंटेनर) में रखना चाहिए। इसी तरह मसालों और जड़ी-बूटियों को गर्मी और रोशनी से दूर, वायु-रोधक डिब्बे (एयरटाइट कंटेनर) में रखना चाहिए। सामग्रियों को अलग-अलग रखने के लिए छोटे कटोरे, प्लेट या डिब्बे का उपयोग कीजिए। यदि आपके पास कई सामग्रियाँ हैं, तो आप भ्रम से बचने के लिए उन्हें चिह्नित (लेबल) कर सकते हैं।

तालिका 6.4 में विभिन्न सामग्रियों के लिए आदर्श भंडारण विधियों की पहचान कर अंकित करें।

तालिका 6.4— विभिन्न सामग्रियों के लिए भंडारण

सामग्री	भंडारण का सबसे अच्छा तरीका (जैसे— कमरे में ठंडी जगह, फ्रिज में)
कठोर फल	
नरम फल	
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	
प्याज	
कटी हुई सब्जियाँ	
ब्रेड	
दूध	

गतिविधि 6— रसोई अपशिष्ट का प्रबंधन और निपटान

अपशिष्ट का एक उत्तरदायी तरीके से प्रबंधन और निपटान करने का प्रभावी तरीका रसोई के अपशिष्ट पदार्थों को अलग-अलग डिब्बों में बाँटना है। जैविक अपशिष्ट को अलग से एकत्रित किया जा सकता है और इसे बागवानी के लिए पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी बनाने के लिए खाद या वर्मीकंपोस्टिंग के रूप में उपयोग किया जा सकता है। यदि संभव हो तो इसका निपटान नगर निगम की खाद बनाने की योजनाओं के माध्यम से भी किया जा सकता है।

अपशिष्ट के पृथक्करण और निपटान के लिए स्थानीय दिशानिर्देशों और विनियमों का पालन कीजिए। खाली डिब्बे जैसे— बोतलें, जार, और खाद्य प्लेट के पुनर्चक्रण के लिए अलग तरीका अपनाना चाहिए। साफ कागज, अखबार, पत्रिकाएँ और कागज की पैकेजिंग को भी पुनर्चक्रण के लिए अलग से रखा जा सकता है।

© NCERT not to be republished

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

(क) *(ख)*

चित्र 6.4— *(क) अपशिष्ट को अलग करना (ख) अलग किए गए अपशिष्ट का निपटान*

1. आपने अलग किए गए अपशिष्ट का निपटान कहाँ किया?

.....

.....

.....

.....

2. प्लास्टिक के डिब्बों का उपयोग करने के बाद आपने उनका क्या किया?

.....

.....

.....

.....

3. रसोई में उत्पन्न होने वाले अपशिष्ट की मात्रा को कम करने के लिए आपने क्या किया?

.....

.....

.....

.....

© NCERT not to be republished

4. खाद बनाने के लिए किस तरह के अपशिष्ट का उपयोग किया जा सकता है?

.....

.....

.....

.....

5. अवशेष भोजन को फेंकने के बजाय हम उसे कैसे उपयोग कर सकते हैं?

.....

.....

.....

.....

गतिविधि 7— पेय पदार्थ बनाना

पेय पदार्थों में पानी के अलावा कई प्रकार के पेय भी सम्मिलित होते हैं। इसके उदाहरणों में नींबू पानी, छाछ, जलजीरा और कोकम शरबत सम्मिलित हैं।

चित्र 6.5— *छाछ तैयार करना*

1. आपने कौन-सा पेय पदार्थ तैयार किया?

.....

.....

.....

.....

© NCERT not to be republished

2. पेय पदार्थ बनाने के लिए उपयोग की गई सामग्री और उनकी मात्रा की सूची बनाइए। यह भी अनुमानित कीजिए कि उपयोग में लाई गई सामग्री से आप कितने लोगों को परोस सकते हैं।

.....

.....

.....

.....

3. अन्य समूहों द्वारा बनाए गए पेय पदार्थों का स्वाद लीजिए। क्या आपको स्वाद में कोई अंतर समझ आया? (हाँ या नहीं)।

.....

.....

.....

.....

4. दूसरे समूहों को सुझाव दीजिए और उनसे सुझाव भी लीजिए। क्या आपने कोई सुझाव क्रियान्वित किया? यदि हाँ, तो आपने उन्हें कैसे सम्मिलित किया (जैसे— सामग्री की मात्रा को समायोजित करना)?

.....

.....

5. अपशिष्ट की मात्रा का वर्णन कीजिए (जैसे— आधा बैग, एक बैग मात्रा का अन्य विवरण)।

.....

.....

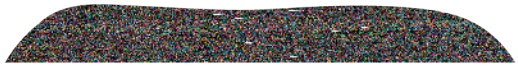
.....

.....

© NCERT not to be republished

गतिविधि 8— काटकर और मिलाकर व्यंजन तैयार करना

अब जब पेय पदार्थ तैयार हो गए हैं, तो आप ऐसे व्यंजन बनाना शुरू कर सकते हैं जिन्हें काटने और मिलाने की आवश्यकता है (चित्र 6.6 देखिए)। आप खाने के लिए तैयार फलों और सब्जियों को काटेंगे और उन्हें नमक, नींबू के रस या किसी अन्य सामग्री के साथ मिश्रित कर स्वादिष्ट व्यंजन बनाएँगे।



चित्र 6.6— *काटकर और मिलाकर व्यंजन तैयार करना*

काटकर और मिलाकर बनाने वाले खाद्य पदार्थ के कुछ उदाहरण हैं सलाद और फलों की चाट।

गतिविधि कार्य करने के पश्चात निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आपने आज क्या बनाया?

   .....

   .....

2. आपने कैसे तय किया कि कौन-सी सामग्री का उपयोग करना है?

   .....

   .....

3. इस व्यंजन को बनाने का सबसे चुनौतीपूर्ण हिस्सा क्या था?

   .....

   .....

4. क्या आपने इसे तैयार करते समय कोई नया कौशल सीखा?

   .....

   .....

© NCERT not to be republished

5. क्या आपने व्यंजन बनाने की विधि में अपने विचार जोड़े? अगर हाँ, तो आपने क्या बदलाव किए?

.....

.....

6. क्या आपने इस व्यंजन को बनाते समय किसी और के साथ कार्य किया? आपने कार्यों को कैसे बाँटा?

.....

.....

7. साथ मिलकर काम करने का सबसे अच्छा पहलू क्या था?

.....

.....

8. इस व्यंजन को बनाकर आपने क्या सीखा?

.....

.....

9. गतिविधि कार्य से कितनी मात्रा में अपशिष्ट उत्पन्न हुआ?

.....

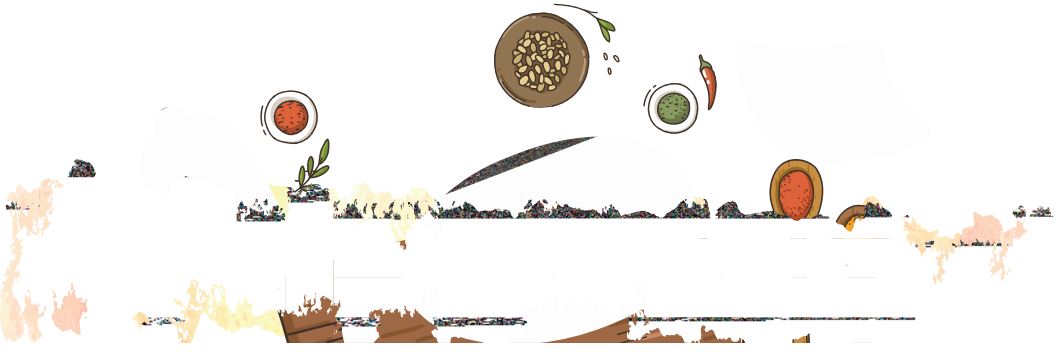
.....

गतिविधि 9— काटकर और संयोजन कर व्यंजन तैयार करना

अब अगले चरण की ओर बढ़िए — व्यंजन को संयोजित कीजिए। खाद्य सामग्री को लेकर थोड़ी मेहनत से कुछ विशेष या नया बनाना ही व्यंजन संयोजित करना होता है।

जिन व्यंजनों को तैयार करने की जरूरत होती है, उनके उदाहरण हैं— कोशिमबीर, अंकुरित चाट, भेलपुरी, नारियल चॉकलेट लड्डू (बॉल्स), खीरे का रायता और सैंडविच।

© NCERT not to be republished



चित्र 6.7— *मेले में भोजन परोसने से पहले सुनिश्चित करें कि भोजन स्वादिष्ट हो*

व्यंजन बनाने के पश्चात निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आपने क्या बनाया?

   .....

   .....

   .....

   .....

2. व्यंजन बनाने के लिए उपयोग की गई सामग्री और प्रत्येक की मात्रा की सूची बनाइए।

   .....

   .....

   .....

   .....

3. आपने जितनी सामग्री का उपयोग किया, उससे आप कितने लोगों को भोजन परोस सकते हैं?

   .....

   .....

   .....

   .....

© NCERT not to be republished

4. अन्य समूहों द्वारा बनाए गए व्यंजनों का स्वाद लीजिए। क्या आपको स्वाद में कोई अंतर लगा? (हाँ या नहीं) उनसे सुझाव लीजिए और उन्हें भी सुझाव दीजिए?

.....

.....

.....

.....

5. क्या आपने उनमें से किसी सुझाव को क्रियान्वित किया? यदि हाँ, तो कैसे?

.....

.....

.....

.....

6. कितना अपशिष्ट उत्पन्न हुआ (आधा बैग, एक बैग, या कोई अन्य तरीका जिससे आप मात्रा का वर्णन करना चाहें)?

.....

.....

.....

.....

गतिविधि 10— भोजन मेले का आयोजन

आप तैयार किए गए व्यंजनों को प्रदर्शित करने के लिए एक भोजन मेला आयोजित कर सकते हैं। अपने शिक्षक और साथियों की सहायता से छोटे पैमाने पर एक भोजन मेले की योजना बनाइए और उसका आयोजन कीजिए।

© NCERT not to be republished

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. आपको अपने व्यंजन में क्या विशेष लगा?

.....

.....

.....

.....

2. आगंतुकों को आमंत्रित करने के लिए एक पोस्टर या निमंत्रण पत्र बनाइए या सोशल मीडिया पर भेजने के लिए संदेश लिखिए।

3. आप लोगों को व्यंजन चखने के लिए कैसे बुलाएँगे?

.....

.....

.....

.....

© NCERT not to be republished

4. आप अपने स्टॉल और उसके आस-पास स्वच्छता कैसे बनाए रखेंगे?

.....

.....

.....

.....

5. आप आयोजन के बाद साफ - सफाई कैसे करेंगे?

.....

.....

.....

.....

मैंने दूसरों से क्या सीखा?

आपने जो किया उसके बारे में सोचिए और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए—

1. क्या आपको गतिविधि पुस्तक में दी गई व्यंजन विधि के अतिरिक्त कोई और व्यंजन बनाने की विधि मिली? हाँ या नहीं।
2. क्या आपने गतिविधि पुस्तक में दी गई व्यंजन बनाने की विधि के लिए किसी से सहायता माँगी? हाँ या नहीं।
3. क्या आपको समूह में कार्य करते समय किसी समस्या का सामना करना पड़ा? आपने इसे कैसे हल किया?
4. क्या आपने दूसरों से सामग्री का मापन सीखा? हाँ या नहीं

मैंने क्या कार्य किया और इसमें कितना समय लगा?

यह समझना महत्वपूर्ण है कि किसी गतिविधि को पूरा करने में कितना समय लगता है।

प्रत्येक गतिविधि पर आपने लगभग कितना समय व्यतीत किया, इसका अनुमान लगाइए। इसे दी गई समयरेखा पर अंकित कीजिए। यदि आपने पुस्तिका में दी गई गतिविधियों के अतिरिक्त अन्य गतिविधियाँ की है, तो संख्या और समय जोड़िए।

© NCERT not to be republished

गतिविधि	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
समयावधि (कालांश)	---	---	---	---	---	---	---

मैं और क्या कर सकता/सकती हूँ?

अपनी स्वयं की व्यंजन बनाने की विधि बनाइए। आपने जो विभिन्न व्यंजन विधियाँ बनाई हैं उनसे सीखिए।

व्यंजन का नाम—

किन सामग्री की जरूरत है	क्या किया जाना है

सोचिए और जवाब दीजिए

1. गतिविधि के दौरान आपको क्या करने में आनंद आया?
2. आप क्या अलग करना चाहेंगे?
3. क्या आपको लगता है कि आप बिना आग का उपयोग किए संपूर्ण संतुलित भोजन तैयार कर सकते हैं? (हाँ या नहीं)
4. इस परियोजना से संबंधित कौन-कौन-सी नौकरियाँ हैं? अपने आस-पास देखिए, लोगों से बात कीजिए और उत्तर लिखिए। आपने जो काम किया है, उससे संबंधित कुछ नौकरियों के उदाहरण हैं— रसोइया, महाराज, पाककर्मी, होटल में शेफ और एक कलाकार जो खाना विभिन्न रूपों में प्रस्तुत करता है।

© NCERT not to be republished