१४. स्वयंपाक घरात जाऊया...

सांगा पाहू

• चित्रात पुऱ्या तयार करताना दाखवले आहे. पुऱ्या तयार करण्यासाठी त्या तळतात. त्यासाठी लाकडे जाळून उष्णता दिली जात आहे.

खाली दिलेली चित्रे बघून अशीच माहिती सांगा.

सांगा पाहू

• काही अन्नपदार्थ बनवताना उष्णता का दिली जाते ? • आपण कोणते पदार्थ न शिजवता खातो ?
• स्वयंपाकासाठी लाकडांपेक्षा गॅस वापरणे का सोईचे असते ?

• अन्नपदार्थ कसे बनवतात ?

लोक आपल्या आवडीनुसार आहारात निरनिराळे अन्नपदार्थ बनवतात. त्यासाठी ते डाळ, तांदूळ, गहू अशा वस्तू आणतात. भाज्या, फळे आणतात. अंडी, मांस, मासे आणतात. त्यांच्यापासून ते आपल्या आवडीचे पदार्थ तयार करतात.

बरेचसे अन्नपदार्थ तयार करण्यासाठी उष्णता द्यावी लागते.

भात शिजवण्यासाठी तांदळात पाणी घालून उकळतात. पुऱ्या, भजी असे पदार्थ तळून करतात. त्यासाठी तेल किंवा तूप वापरतात. मोदक, इडली असे पदार्थ वाफवून करतात. पोळी, भाकरी हे पदार्थ भाजून करतात.

अन्नपदार्थ उष्णता देऊन बनवल्याने पचायला हलके होतात. ते अधिक खमंग आणि रुचकर होतात.

सगळेच अन्नपदार्थ उष्णता देऊन करत नाहीत. काही पदार्थ आपण कच्चे खातो.फळे नेहमीच कच्ची, म्हणजे न शिजवता खातात.

कधीकधी टोमॅटो, काकडी अशा काही भाज्याही आपण कच्च्या खातो. काकडीची कोशिंबीर, केळींचे शिकरण असे अन्नपदार्थ उष्णता न देताच करतात.

चवीतील फरक अनुभवा.

गंमत आहे ना ?

१. पापड भाजूनही खातात. तळूनही खातात.
एकाच प्रकारचे दोन पापड घ्या. एक भाजून घ्या. दुसरा तळून घ्या.
दोघांच्या चवींत काय फरक पडतो ते पहा. तुम्हांला कोणता जास्त आवडला ?

२. दाणे भाजून खातात व कच्चेही खातात. त्यामुळे दोन्हींच्या चवींत काय फरक पडतो ? तुम्हांला दाणे कसे खायला आवडतात ?

३. कच्च्या बटाट्याची फोड व उकडलेल्या बटाट्याची फोड यांच्या चवींतील फरक कोणता ?

● उष्णता देण्याच्या निरनिराळ्या पद्धती

अन्नपदार्थ तयार करताना उष्णता देण्यासाठी विविध इंधने वापरतात.

● **नवा शब्द शिका !**

ज्वलनशील पदार्थ : जो पदार्थ जळू शकतो त्या पदार्थाला ज्वलनशील पदार्थ म्हणतात. कापूर जळू शकतो, म्हणून कापूर हा ज्वलनशील पदार्थ आहे. पाणी जळू शकत नाही, म्हणून पाणी ज्वलनशील पदार्थ नाही.

इंधन : उष्णता मिळवण्यासाठी जो ज्वलनशील पदार्थ सोईस्करपणे वापरता येतो, त्याला इंधन म्हणतात. स्वयंपाकाचा गॅस, रॉकेल, दगडी कोळसा ही इंधनाची उदाहरणे आहेत. सर्वच ज्वलनशील पदार्थ इंधन म्हणून वापरत नाहीत. जे सहजपणे पेटू शकतात आणि जळल्यानंतर भरपूर उष्णता देतात, त्यांनाच इंधन म्हणतात.

आजकाल अनेकजण स्वयंपाकासाठी इंधन म्हणून गॅस वापरतात. हे इंधन वापरायला सोपे असते. गॅस पटकन पेटतो. त्याचा धूर होत नाही. गॅसवर स्वयंपाक करायला वेळही कमी लागतो.

काही लोकांकडे चुली असतात. चुलींमध्ये लाकडाचे सरपण वापरतात. लाकडे पेटवणे जिकिरीचे काम असते. शिवाय लाकडांचा धूरपण होतो.

सरपण मिळवण्यासाठी झाडे तोडावी लागतात. त्यामुळे परिसराची हानी होते.

काहीजण कोळशाची शेगडी वापरतात. कोळशांपासूनही धूर होतो.

ज्यांच्याकडे लाकूड, कोळशासारखी धूर करणारी इंधने वापरतात, त्यांनी स्वयंपाक घराला खिडक्या ठेवाव्यात. त्यामुळे उजेडही भरपूर मिळतो आणि धूर साचत नाही.

काहीजण इंधन म्हणून रॉकेलवर स्वयंपाक करतात. त्यासाठी स्टोव्ह वापरतात.

रॉकेलला घासलेटही म्हणतात.

बाजारात आता विविध प्रकारच्या विजेच्या शेगड्या मिळतात. त्या वापरणे खूप सोईस्कर असते.

काहीजण बायोगॅस वापरतात.

सूर्याच्या उन्हातील उष्णता घेऊन पदार्थ शिजवणाऱ्या सौरचुली वापरणारेही काहीजण आहेत.

बर्नरचा स्टोव्ह

वातीचा स्टोव्ह

विजेची शेगडी

विविध सौरचुली

आपण काय शिकलो ?

- अन्नपदार्थ तयार करताना ते उष्णता देऊन शिजवावे लागतात. त्यामुळे ते पचायला हलके आणि रुचकर होतात.
- उकळणे, वाफवणे, तळणे, भाजणे या उष्णता देण्याच्या विविध पद्धती आहेत.
- कोशिंबीर, शिकरण असे काही पदार्थ उष्णता न देता तयार करतात.
- इंधन वापरून व त्या आचेवर स्वयंपाक करणे सोईचे व्हावे यासाठी विविध प्रकारच्या शेगड्या वापरल्या जातात.
- वीज व सूर्याची उष्णता वापरूनही अन्न शिजवण्यासाठी उष्णता मिळवता येते.

हे नेहमी लक्षात ठेवा

लाकूड आणि लोणारी कोळसा इंधन म्हणून वापरल्यास परिसरातील झाडांची हानी होते.

स्वाध्याय

(अ) काय करावे बरे ?

स्वयंपाक घरात कोळशांची शेगडी वापरल्याने भिंती काळ्या पडलेल्या आहेत.

(आ) जरा डोके चालवा.

(१) पुढील अन्नपदार्थ तयार करताना शिजवण्याचा कोणता प्रकार वापरतात ?

(१) ढोकळा, (२) आमटी, (३) करंजी, (४) थालीपीठ, (५) बासुंदी, (६) रस्सा.

(२) दुधापासून तयार होणाऱ्या खाद्यपदार्थांची यादी तयार करा.

(३) हरभरा वापरून कोणकोणते अन्नपदार्थ बनवतात ?

(४) भाजी मंडईतून आणलेल्या काही भाज्या आपण न शिजवता खातो. अशा भाज्यांची यादी करा.

(इ) थोडक्यात उत्तरे द्या.

(१) अन्नपदार्थ बनवताना उष्णता दिल्याने कोणते फायदे होतात ?

(२) सरपण वापरल्याने परिसराची काय हानी होते ?

(३) स्वयंपाकासाठी गॅस वापरण्याचे फायदे कोणते ?

(ई) माहिती मिळवा.

दुधापासून खवा कसा तयार करतात त्याची माहिती घ्या. ती लिहून काढा आणि वर्गातील इतरांना सांगा.

उपक्रम

तुमचा खाऊ तुम्हीच तयार करा.

मूठभर खारेदाणे, फुटाणे व थोडे चुरमुरे घ्या. त्यात चिमूटभर तिखट व मीठ टाका. लिंबू पिळा. एकत्र करून कालवा आणि खा. शक्य असल्यास मोठ्यांकडून कांदा, कोथिंबीर, टोमॅटो, काकडी इत्यादी चिरून घेऊन यांत टाकता येईल.

***