

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 5 تا 9)

- سوال 1- ایک فرد کی غذائی ضروریات اور اس کی عمر کے مابین تعلق کو واضح کریں اور نوزائیدہ بچوں کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیں۔ (20)
- سوال 2- غذا کو پکانے کے مقاصد بیان کریں پکانے کا عمل اناج، گوشت اور دالوں پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے؟ بیان کریں۔ (20)
- سوال 3- بلائنگ سے کیا مراد ہے۔ اشیائے خوردنی کو ڈبوں میں محفوظ کرنے سے غذائی اجزاء پر کیا اثر پڑتا ہے؟ وضاحت کریں۔ (20)
- سوال 4- اشیائے خوردنی کو نمک کر کے ذخیرہ کرنے کے فوائد اور نقصانات بیان کریں۔ گوشت اور سبزی کو کم درجہ حرارت پر ذخیرہ کرنے کے طریقے پر روشنی ڈالیں۔ (20)
- سوال 5- پھلوں سے معیاری گھریلو مصنوعات تیار کرنے کے لیے احتیاطی تدابیر بیان کریں۔ پھلوں سے تیار کی جانے والی گھریلو مصنوعات کی چند تراکیب تحریر کریں۔ (20)

ANS 01

ہر جاندار کو زندہ رہنے کے لیے غذا کی ضرورت ہے۔ چنانچہ وہ ہر چیز جو کہ ایک جان دار کھاتا ہے پیتا ہے۔ غذا کہلاتی ہے۔ غذا سے جسم کی پرورش ہوتی ہے۔ اس میں طاقت آتی ہے۔ اور وہ گرم رہتا ہے۔ قیام صحت اور بقائے حیات کے لیے غذا ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ چنانچہ اگر ایک تندرست و توانا آدمی کو آٹھ دس روز تک غذا نہ ملے تو وہ بھوک سے مر جائے گا۔

جب غذا جسم کی پرورش کرتی ہے اور اسے گرم رکھتی ہے تو یہ بھی ضروری ہے کہ غذا ہمیشہ ایسی کھائی جائے جس میں زیادہ سے زیادہ غذائیت ہو اور وہ آسانی سے جزو بدن بھی بن جائے اور اس قسم کی غذا سے ہماری مراد مرغن نہیں بلکہ متوازن غذا (Balanced Diet) ہے۔ متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جس سے جسم کی مناسب نشوونما ہو صحت برقرار رہے اور انسان اپنے روز مرہ کے فرائض عمدگی سے سر انجام دے سکے۔ اگر غذا ان تمام خصوصیات کی حاصل نہیں تو اسے ناقص یا غیر متوازن غذا کہا جائے گا۔ اور چونکہ ناقص غذا جسم کی ضروریات کو پورا نہیں کر سکتی۔ اس لیے انسان کمزور اور لاغر ہو کر مختلف قسم کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ہر غذا غذائیت کے لحاظ سے دوسری غذا سے مختلف ہوا کرتی ہے۔ غذائیت (Nutrition) سے مراد غذا کی وہ خصوصیات ہوا کرتی ہیں جن سے انسان کی نشوونما اور صحت و تندرستی برقرار رہتی ہے۔ اس لیے متوازن غذا (Balanced Diet) میں تمام غذائی اجزاء کا شامل ہونا لازمی ہے۔ یعنی غذائیت وہ عمل ہے جس سے جاندار اشیاء اپنے جسموں میں خوراک سے غذائی اجزاء حاصل کرتے ہیں وہ غذائی اجزاء جو ہمارے جسم کو توانائی یا حرارت فراہم کرتے ہیں۔ لحمیات چکنائی اور نشاستہ ہیں اگر یہ اجزاء کسی غذا میں موجود ہوں تو اس کے استعمال سے باقی اجزاء خود بخود حاصل ہو جاتے ہیں۔

پیدائش کے بعد پہلا سال بچے کی نشونما کے حوالے سے انتہائی اہم ہوتا ہے۔ اس سال میں بچے کا وزن پیدائش کے وزن سے تین گنا زیادہ ہو جاتا ہے لہذا بچے کی صحت اور مناسب نشونما کے لیے اسے غذائیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ابتدائی چھ ماہ میں بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین ہے جو اسے تمام غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے لیکن اگر ماں کا دودھ بچے کے لیے ناکافی ہو تو فارمولا دودھ کو نعم البدل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

فارمولا دودھ میں نشونما کے لئے ضروری تمام اجزاء مثلاً کیلشیم، فیٹس، فولیٹ، آئرن اور زنک موجود ہوتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء بچے کی ذہنی اور جسمانی نشونما کے لیے بے حد اہم ہیں۔ یہ اجزاء ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانے، خون کے خلیات بنانے، توانائی فراہم کرنے، خلیات کی نشونما اور انہیں ٹوٹ پھوٹ سے بچانے اور انفیکشن سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

کچھ فارمولا دودھ میں مزید غذائی اجزاء شامل کر کے ماں کے دودھ کا قریبی نعم البدل بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ وٹامنز، پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس، منرلز اور فیٹی ایسڈز متوازن غذا کا بنیادی جزو ہیں۔ اگرچہ ایک سال کی عمر تک بچہ ٹھوس غذائیں نہیں کھا سکتا لیکن اس کی غذا میں ان تمام اجزاء کا موجود ہونا ضروری ہے۔

وٹامن اے جلد، بال، بینائی اور قوت مدافعت کو بہتر بناتا ہے۔ وٹامن بی کامپلیکس غذا کو توانائی میں تبدیل کرنے، سیلز کو ٹوٹ پھوٹ سے بچانے، قوت مدافعت بڑھانے، نروز اور خون کے خلیوں کو صحت مند رکھنے اور انفیکشن سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وٹامن سی، ڈی اور ای ہڈیوں میں کیلشیم جذب کرنے، دانتوں کو مضبوط بنانے اور زخم بھرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بہت سے فارمولا دودھ میں بھی فیٹی ایسڈز اور نیوکلیوٹائیڈز کو بھی شامل کیا جا رہا ہے لیکن اس بات کا ثبوت ملنا ذرا مشکل ہے کہ یہ اجزاء بچے کے لئے ماں کے دودھ میں موجود فیٹی ایسڈ اور نیوکلیوٹائیڈز کے برابر فائدہ مند ہیں۔

1. ایسی غذا جو ہمیں تندرست و توانا بناتی ہے ساتھ ہی وہ خوراک جو ہمیں بڑھنے میں مدد کرتی ہے، اس کے علاوہ وہ غذا جو ہمیں تازہ دم بناتی ہے یہ ان اچھے غذاؤں میں شامل ہیں جو ہمارے جسم کو مضبوط بناتی ہیں!

2. جب ہم بہت کم خوراک لیتے ہیں، یا بہت زیادہ جنک فوڈ کھاتے ہیں تو غذا کی کمی پیدا ہوتی ہے۔ طعام کے دوران دوسروں کے ساتھ مل بیٹھ کر صحیح مقدار میں اچھی غذا کھائیں اور اس سے پرہیز کریں۔

3. یہ چیک کرنے کے لئے کہ آیا انکی نشوونما اچھی ہو رہی ہے 2 سال سے کم عمر کے بچوں کو ہر ماہ انڈر-5s کلینک میں وزن کروانے کی ضرورت ہے۔
4. اگر بچے دبلے پورے ہوں یا چہرے یا پاؤں میں سوجن ہو یا بہت خاموش رہیں، تو انہیں ایک ہیلتھ کارکن کو دکھانے کی ضرورت ہے۔
5. جب بچے بیمار ہوتے ہیں تو انکی بھوک ختم ہو سکتی ہے۔ جب وہ بہتر ہو رہے ہوں تو انہیں زیادہ سے زیادہ مشروب اور سوپ دیں، اور معمول سے زیادہ خوراک دیں۔
6. صرف ماں کا دودھ ایک ایسی غذا اور مشروب ہے جس کی پیدائیش سے لیکر 6 ماہ تک ایک بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں توانائی، تندرستی اور تازگی شامل ہیں!
7. 6 ماہ کے بعد شیرخوار بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ ہر روز 2 یا 4 مرتبہ نرم کئے ہوئے فیملی فوڈ کے علاوہ ہر ایک خوراک کے درمیان سنیک کی ضرورت ہوتی ہے۔
8. ہر پختے مختلف رنگوں کی حامل کی قدرتی خوراک لینا ایک صحت مند متوازن غذا حاصل کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
9. سرخ، پیلے اور سبز پھل اور سبزیاں مائکرو نیوٹریٹس سے بھر پور ہیں۔ یہ دیکھنے میں بے حد قلیل ہوتے ہیں، لیکن وہ ہمارے جسم کو مضبوط بناتے ہیں۔
10. غذا کو دھو کر پکانے اور کھانے سے بیماری اور پریشانی سے ہمیں نجات مل سکتی ہے۔ پکا ہوا کھانا جلدی استعمال کریں یا اسے مناسب طریقے سے محفوظ کر لیں

ANS 02

اصل باورچی خانے کو اصل میں 1973 میں متحرک نگہداشت کی عمارت کے ساتھ تعمیر کیا گیا تھا اور حال ہی میں اس کی کل تزئین و آرائش ہوئی ہے۔ نئے سازوسامان میں کھانے کی تیاری کے طریقوں کو چالو کرنے کے ل added شامل کیا گیا تھا جو غذائی اجزاء کے سب سے بڑے تحفظ کی اجازت دیتے ہیں۔ صحت مند کھانے کی تیاریوں کے علاوہ، ہمارے باورچیوں کو ہمیشہ کھانے کی پیش کش سے متعلق تعلق رہتا ہے جو بھوک لگی اور مزیدار ہوتا ہے۔

اسپتال کے ہر فرش کی اپنی پینٹری ہے جو محکمہ فوڈ اینڈ نیوٹریشن کی طرف سے روزانہ ناشتے کے ساتھ ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ نرسنگ عملے کی مدد سے مریضوں کے استعمال کے ل mic مائکروویو اوون اور فریج بھی موجود ہیں۔

ملازم کیفیٹیریا اسپتال کے تمام علاقوں سے 400 افراد کو روزانہ کھانا کھلاتا ہے۔ وہاں آپ کو ایک لذت دار گرم یا ٹھنڈا آپشن مل سکتا ہے جس میں پاستا کی ڈشوں سے لے کر پرسنل پیزا یا گھریلو سوپ تک پیٹو سلاد اور سینڈویچ یا دہی شامل ہیں۔

افعال

محکمہ فوڈ اینڈ نیوٹریشن کا عملہ ہر کھانے میں تقریباً 350 XNUMX مریضوں کی خدمت کرتا ہے۔ بہت سارے لوگوں کو سوادج، پرکشش کھانوں کی فراہمی ایک پیچیدہ لیکن عین عمل ہے، کیوں کہ ہر ایک کی انفرادی ضروریات اور ترجیحات ہوتی ہیں۔ تاہم، ہماری کوشش ہے کہ ہر ایک مریض اپنی غذا سے خوش ہو۔ اس مقصد کے حصول کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہاتھ سے لکھے گئے کاغذی مینوز کو ختم کریں اور جدید ترین کمپیوٹر سسٹم کو استعمال کریں۔ جب کسی مریض کو داخل کرایا جاتا ہے تو، اس کا معالج فیصلہ کرتا ہے کہ مریض کو اپنی طبی تاریخ کی بنیاد پر کس قسم کی غذا لینا چاہئے۔ اس کے بعد غذا کو الیکٹرانک میڈیکل ریکارڈ میں داخل کیا جاتا ہے (ایک بڑا کمپیوٹر سسٹم جس میں مریضوں کی معلومات ہوتی ہے)، جو خود بخود مرکزی فوڈ اینڈ نیوٹریشن آفس میں کمپیوٹر سسٹم میں منتقل ہوجاتی ہے۔ کمپیوٹر مریض کی الرجی اور ذاتی ترجیحات کے ساتھ ڈائٹ آرڈر کو جوڑتا ہے، اور ٹرے کا ٹکٹ بھی چھاپتا ہے۔ ایک سپروائزر ہر ٹرے کے ٹکٹ کا جائزہ لینے کے ل، اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ یہ ایک پرکشش اور بھوک لگی کھانا ہے۔ اس کے بعد اسے ٹرے میں ڈال کر مریض کے پاس لایا جاتا ہے۔

محکمہ کا ایک نمائندہ مریضوں سے ان کے مینو انتخاب اور ترجیحات کا جائزہ لینے جاتا ہے۔ ایک بار پھر، یہ کسی کاغذ اور پنسل کے ساتھ نہیں کیا جاتا ہے، بلکہ ایک گولی میں ٹچ اسکرین ڈسپلے کے ساتھ داخل ہوتا ہے جو حقیقی وقت میں غذائی کمپیوٹر سسٹم کے ساتھ انٹرفیس کرتا ہے۔ اس سے یہ سوالات ختم ہوجاتے ہیں کہ مریض کو کیا کھانے کی اجازت ہے، کیوں کہ ہر مریض کی ذاتی خوراک گولی پر ظاہر ہوتی ہے۔ اس طریقے سے انتخاب کر کے، یہ مریضوں کو موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ کسی زندہ شخص کے ساتھ ان کی غذائی قلت کے بارے میں تبادلہ خیال کرے۔

مینو

محکمہ فوڈ اینڈ نیوٹریشن ایک ہفتے کے مینو سائیکل کی خدمت کرتا ہے جو نسلی اور ثقافتی لحاظ سے متنوع ہے۔ اگر کوئی مریض دن کا کھانا ناپسند کرتا ہے تو بہت سے متبادل ڈشز دستیاب ہیں۔ ایک وسیع تدریسی اسپتال ہونے کے ناطے، ہمارے پاس کم سوڈیم، کم کولیسٹرول غذا سے لیکر گلوٹین فری ڈائیٹ تک ہر طرح کے غذا کے ل food کھانا دستیاب ہونا ضروری ہے۔ ہم اطالوی کھانا، لاطینی کھانا اور سبزی خور پکوان پیش کرتے ہیں۔ چھٹیوں کے مینو بنائے جاتے ہیں تاکہ منانے والے افراد کو تسلیم کرنے کے لئے تہوار کا کھانا فراہم کیا جا سکے۔ ہمارا تباہی مینو ایک لمحے کے نوٹس پر تیار ہے اگر کسی علاقے میں کوئی سانحہ ہمارے علاقے میں پڑ جائے تو ضروری مطالبات مہیا کریں۔ ہلکے نوٹ پر، ہم اپنے سب سے کم عمر

بچوں کے مریضوں کو بچ patients دوستانہ کھانا اور مناسب کھانا مہیا کرتے ہیں جو بزرگ آسانی سے برداشت کرسکتے ہیں۔ شیفوں نے ماضی میں کچھ طویل مدتی مریضوں کے لئے خصوصی کھانا تیار کیا تھا۔ یہاں تک کہ مریض ان کی سالگرہ کے موقع پر کیک کا ایک ٹکڑا بھی حاصل کرسکتے ہیں اگر ان کی ڈائٹس اجازت دے دیں۔ یہاں تک کہ اچھے کھانے والے بھی عام طور پر ایسی چیزیں تلاش کرتے ہیں جو انہیں اپنے قیام کے دوران کھانا پسند ہے۔

غذائیت سے متعلق معلومات

اگر آپ کے معالج نے آپ کے لئے کھانا کھایا ہے ، یا آپ اپنی ٹرے پر خصوصی کھانا کیوں حاصل کر رہے ہیں ، یا اگر آپ کو عمومی تغذیہ اور صحت مند کھانے کی عادات کے بارے میں سوالات ہیں تو ، غذا کے بارے میں آپ کے سوالات کے جوابات دینے میں خوش ہوں گے۔ ذیابیطس ، کم سوڈیم ، کم کولیسٹرول ، کم چربی ، گردوں وغیرہ جیسے خصوصی غذا کے مریضوں کو خارج ہونے والے مادہ کے بعد اپنے ساتھ گھر لے جانے کے ل their ان کی خوراک کے بارے میں تحریری مواد حاصل کریں گے۔ یہ مواد مریض / مریض کے کنبہ کو اس بات کی رہنمائی کرے گا کہ وہ اپنی غذا میں کیا کھانوں کو شامل کرسکتے ہیں ، ان غذاؤں کے بارے میں تجاویز پیش کریں گے جن سے ان چیزوں کا متبادل بنایا جاسکتا ہے جن سے پرہیز کیا جانا چاہئے ، اور ساتھ ہی کھانے کی تیاری کے بارے میں بھی معلومات فراہم کریں گے۔

NUMC مریض جو ذیابیطس اور / یا گردوں / گردوں کی بیماری رکھتے ہیں وہ آؤٹ پیشنٹ کے طور پر آسکتے ہیں اور ڈائٹیشن کے ساتھ مشاورت سیشن کرواسکتے ہیں۔ مریضوں سے باہر کی غذائیت سے متعلق مشاورت کے لئے کمپیوٹر میں ایک NUMC معالج سے رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک بار جب اس کا حکم مل جاتا ہے تو ، درخواست فوڈ اینڈ نیوٹریشن ڈپارٹمنٹ میں چھاپ جائے گی اور مریض سے فون کے ذریعے رابطہ کیا جائے گا تاکہ ڈائٹیشن سے ملاقات کی جاسکے۔ NUMC میں کسی بھی قسم کی بیرٹریک سرجری کرانے والے مریضوں کو اپنی سرجری سے قبل محکمہ سرجری میں ایک غذا کے ماہرین کے ساتھ انتہائی تغذیہ بخش مشاورت حاصل ہوگی۔

ANS 03

اگرچہ بلانچنگ اور پاربلنگ کی اصطلاحات اکثر تبادلہ طور پر استعمال ہوتی ہیں ، لیکن ان میں فرق ہے۔ بلینچنگ سے مراد ہے کہ کسی کھانے کی چیز کو تیزی سے ابلتے پانی میں ڈوبا جائے اور پھر اسے تیزی سے ٹھنڈا کرنے کے بعد اس کو برف کے پانی میں گرا دیں۔ پاربلنگ کا مطلب تیز ابلتے ہوئے عمل سے ہوتا ہے ، لیکن تیز رفتار سردی کے عمل سے نہیں۔ کھانے کی اشیاء کو پہلے سے پکانے کے لئے پاربلنگ کا استعمال

کثرت سے کیا جاتا ہے جو اس کے بعد اسے مختلف طرح سے پکایا جاتا ہے جیسے ابلتے ، اسٹونگ ، گرلنگ یا ہلچل مچنا چوبی چاول چوری کرنے والی مصنوعات کی بہترین مثال ہے۔ **بلانچڈ فوڈ ایک غیر پکا ہوا / ہلکا پکا ہوا سامان ہے جبکہ کھانوں کا کھانا پکانا پہلے سے تیار شدہ مصنوعات ہے۔** بلنچنگ اور پاربلنگ کے مابین یہ بنیادی فرق ہے اور کھانا پکانے کے دونوں طریقے گھر کے کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ کھانے کی صنعت میں بھی استعمال ہوتے ہیں ، پھر بھی باہم جڑے ہوئے ہیں۔ اس آرٹیکل کا مقصد بلنچنگ اور پیربلنگ کے مابین فرق کی شناخت کرنا ہے۔

بلانچنگ ایک ایسا طریقہ ہے جہاں کھانے کو مختصر وقت (1-2 منٹ) کے لئے 100 ° C پانی میں ابالا جاتا ہے اور اس کے بعد کسی مزید غذائی نقصان کو روکنے کے لئے فوری طور پر برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیا جاتا ہے۔ استعمال سے پہلے ضرورت سے زیادہ پانی نکالنے کے لئے کچھ بلانچڈ سبزیوں کو نچوڑنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ یہ اکثر پھلوں اور سبزیوں کے لئے استعمال ہوتا ہے جنہیں کچا کھایا جائے گا یا سلاد کی تیاری کے لئے استعمال کیا جائے گا۔ یہ ایک ایسی تکنیک ہے جس میں رنگ بدلنے والے خامروں جیسے پولیفینول آکسیڈیز انزائم کو غیر فعال کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بلنچنگ کو کھانے کی چیزوں سے آف کلر اور آف ڈائقوں (تلخی) کو دور کرنے اور سبزیوں کو بھوننے سے پہلے نرم کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یہ لفظ اکثر چاولوں کا ذکر کرتے وقت استعمال ہوتا ہے۔ عام طور پر ، پاربولنگ کا مقصد کسی چیز کو کھانا پکانا ہے جس سے بعد میں کھانا پکانے کے طریقہ کار کو پکانے کا وقت تیز ہو جائے۔ کھانے کی اشیاء کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر پکایا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ نرم ہونا شروع کر دیں ، پھر پوری طرح سے پکنے سے پہلے اسے ہٹا دیں۔ کسی کھانے کی چیز کو جزوی طور پر کھانا پکانے یا پہلے سے پکانے کے لئے پاربلنگ کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے جو اس کے بعد کسی اور طرح پکایا جائے گا۔ کھانوں کی اشیاء کو ابلتے ہوئے پانی سے نکالنے کے بعد برف کے پانی کا استعمال کرتے ہوئے تیزی سے ٹھنڈا نہیں ہونے کی وجہ سے پاربلنگ بلنچنے سے مختلف ہے۔ کچے چاول یا دھان کو چکنا ہوا ہے ، اور اس عمل سے عام طور پر چاول کا رنگ سفید سے ہلکے سرخی میں بدل جاتا ہے۔ لگ بھگ ، دنیا کی آدھی پیداوار کا نصف حصہ کھوکھلی ہے ، اور اس کا علاج ایشین اور افریقی ممالک جیسے بھارت ، بنگلہ دیش ، پاکستان ، ملائیشیا ، نیپال ، میانمار ، گنی ، جنوبی افریقہ ، سری لنکا ، نائیجیریا اور تھائی لینڈ کے بہت سے حصوں میں ہوتا ہے۔

بلینچنگ اور پاربلنگ کے مابین فرق

بلینچنگ اور پاربلنگ عمل میں کھانا پکانے کے کافی مختلف حالات اور تیار شدہ مصنوعات کی کچھ آرگنولیٹک خصوصیات ہوسکتی ہیں۔ ان اختلافات میں شامل ہوسکتے ہیں ،

تعریف

بلاچنگ: بلاچنگ سے مراد ہے کہ چھلکے کو کھینچ کر یا ابلتے پانی میں عارضی طور پر ڈوب کر۔

پاربولنگ: پاربولنگ کا مطلب یہ ہے کہ ابلتے ہو جب تک کہ کھانا پکانے کے آدھے وقت میں جزوی طور پر کھانا پکانا نہ ابلنا ہو۔

مقصد

بلینچنگ: بلینچنگ کا استعمال پھلوں اور سبزیوں کے رنگ کو بڑھانے ، انزیمائٹک براؤنینگ کو روکنے کے لئے ، ناپسندیدہ خامروں کو غیر فعال کرنے جیسے رنگ تبدیل کرنے والے خامروں کو چھلکا کرنے کے لئے آسان بنانے کے لئے ، سبزیوں کو بھوننے سے پہلے نرم کرنے ، ناپسندیدہ مضبوط کو کم کرنے یا ختم کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ گند (مثال کے طور پر: پیاز ، گوبھی) یا پھلوں اور سبزیوں کا رنگ متعین کرنا۔

پاربلنگ: کھانا بنانے کے بعد کے طریقہ کار کے لئے کھانا پکانے کے وقت کو تیز کرنے ، کھانے کی غذائیت کی قیمت (مثلا rice چاول) کو بڑھانے اور مصنوعات کی شیلیف زندگی میں اضافہ کرنے کے لئے پاربلنگ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گری دار میوے کو چھلکے نرم کرنے کے ل par دباؤ ڈالتے ہیں تاکہ ان کو دور کرنا آسان ہو جائے۔ چاول کی ساخت کو بڑھانے کے لئے ، گھسائی کرنے والی پیداوار کو بڑھانے اور سر چاول کے نقصان کو کم کرنے کے لئے چکنا چور ہے۔

پروسیسنگ اقدامات

بلینچنگ: بلاچنگ کے دو بنیادی مراحل ابلتے اور تیز ٹھنڈک ہیں۔

پارباؤلنگ: پاربلنگ کے تین بنیادی مراحل جب ، بھاپ یا ابلتے اور خشک ہوتے ہیں۔

فوڈ ایڈڈٹس کا استعمال

بلاچنگ: بعض اوقات ، سبزیوں کی نرمی کو کم کرنے کے لئے کیلشیم شامل کیا جاتا ہے اور کلورفیل کی ہراس کو روکنے یا سبز رنگ کی برقراری کو روکنے کے لئے میگنیشیم نمک شامل کیا جاتا ہے۔

پاربولنگ: ایڈٹیوٹس عام طور پر استعمال نہیں ہوتے ہیں۔

وقت اور درجہ حرارت کے حالات

بلینچنگ: کھانا 30 سیکنڈ سے 1 منٹ تک ابلتا ہے اور 0-4 °C پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ گرم پانی عام طور پر 70 °C سے 100 °C تک کے درجہ حرارت پر ہوتا ہے جو ابلتے ہوئے استعمال ہوتا ہے۔

پاربلنگ: کھانا روایتی طریقہ یا ترمیم شدہ ہائی پریشر یا بھاپ پیدا کرنے والے طریقہ جیسے پاروبائلنگ کے طریقہ کار پر منحصر ہے جس میں کھانا 320 گھنٹوں کے لئے ابلایا جاتا ہے۔ لہذا، پاربولنگ کے عمل میں زیادہ وقت لگتا ہے اور بلینچنگ کے مقابلے میں اعلیٰ درجہ حرارت کا گرم پانی یا بھاپ کا استعمال کریں۔

حتمی مصنوع کا کھانا پکانے کا مرحلہ

بلینچنگ: کھانے کی صرف بیرونی پرت ہی پکی ہے۔

پاربلنگ: پورا کھانا پکایا جاتا ہے اور اسے پہلے سے پکایا ہوا مصنوع کے نام سے جانا جاتا ہے۔

غذائیت میں کمی

بلینچنگ: پانی میں گھلنشیل اور گرمی سے متعلق حساس غذائی اجزاء کو تباہ کیا جاسکتا ہے۔ (جیسے: وٹامن سی، وٹامن بی)

پروبلنگ: کم سے کم غذائیت سے متعلق نقصانات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ چوبی چاول کی غذائیت کی قیمت میں اضافہ کیا جاتا ہے کیونکہ بھوسی میں موجود وٹامنز چاول کے دانوں کے بیج میں چوری کے عمل کے دوران منتقل ہوجاتے ہیں۔

کیمیائی تبدیلیاں

بلینچنگ: انزائمز کا غیر فعال ہونا بلینچنگ کے دوران رونما ہونے والی اہم کیمیائی تبدیلیاں ہیں۔

پارباؤلنگ: چوری شدہ چاول میں نشاستے کا مواد جیلیٹائنائز ہوجاتا ہے، اور پھر اسے اسٹوریج کے دوران پیچھے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ جیلیٹینیزیشن کے نتیجے میں، الفا امیلوز انو اسٹارچ اناج کمپلیکس سے نکل جاتے ہیں۔ چاولوں کے کھانوں کے ذخیرے کے دوران ٹھنڈا ہونا ریٹرو گریڈیشن لاتا ہے جہاں امیلیسی مالیکیول ایک دوسرے کے ساتھ دوبارہ مل جاتے ہیں اور قریب سے بھر پور انتظام کرتے ہیں۔ یہ نشوونما اور ٹائپ 3 مزاحم نشاستے کی نشوونما انسانوں میں ایک پری بائیوٹک اور فائدہ مند آنت کی صحت کے طور پر انجام دے سکتی ہے۔

مثالیں

بلینچنگ: اس طریقہ کار میں بنیادی طور پر پھل اور سبزیاں پکی جاتی ہیں۔

پاربلنگ: اس طریقے میں بنیادی طور پر چاول اور گری دار میوے پکے ہوتے ہیں۔

اختتام پر، یا تو بلینچنگ یا پارو بائلنگ، کھانا ابلتے ہوئے عمل سے گزرتا ہے، اور فرق یہ ہے کہ اونچائی سے بچنے کے لیا بلا بلینشڈ کھانے کو ابلتے ہوئے آئس غسل دیا جاتا ہے، جب ایک قدم اٹھانا پڑتا ہے تو ضروری نہیں ہے۔ اس طرح پاربلنگ کے عمل کے بعد، کھانا مکمل طور پر یا جزوی طور پر پکایا جاتا ہے۔

ANS 04

پہلے سے ٹھنڈک اور ریفراگراٹانگ کے دو مرحلے ہیں۔

(مثال کے طور پر، سبزی پروری کے بعد 24 گھنٹے یا مویشی کے ذبح کے بعد درجہ حرارت کے اندر اگر ہے) pre-cooling ریفراگراٹانگ یا منجمد سے پہلے، کھانے تیزی سے اصل درجہ حرارت سے ایک مقدر درجہ حرارت کے لئے ہو ہے اور حیاتی کیمیائی ردعمل کے کھانے کے وقت میں دبا دیا۔ اور ماکرورگنسم کی حدود کی۔ عام طور پر استعمال کولنگ طریقے ہیں: 1 ہوا یہاں تک کہ اگر ہوا سب سے پہلے ہو میکانکی طریقہ، کولنگ پھر مجبور وینٹیلیشن ٹنل جہاں کھانا رکھا ہے یا 1300 کے ایک دباؤ کے فرق کے ساتھ۔ ٹھنڈی ہوا داخل ہوتا ہے اور کھانے کے باکس کے ذریعے منظور کر لیا تو 2000Pa مصنوعات کی ٹھنڈک تیز کرنے پٹی کے ساتھ۔ درجہ حرارت، رشتہ دار نمی اور ٹھنڈی ہوا کے بہاؤ کی شرح کھانے کی قسم کے مطابق متعین کی جاتی ہیں اور عام طور پر کھانا منجمد کر کے نہیں ہے اور رشتہ دار نمی کا عام طور پر 90 سے 95 فی صد ہے۔ 2 کولنگ طریقہ ایک بڑی صلاحیت پانی کے پمپ کا استعمال کرتے ہوئے اس کی مصنوعات کو ٹھنڈا پانی 0 °C کے قریب spray کو گرمی کی منتقلی میڈیم، کے طور پر پانی کا استعمال کرتے ہوئے، پانی۔ چونکہ پانی کی گرمی صلاحیت ہوا، گرمی کی منتقلی کی کارکردگی بہت زیادہ ہے اور زیادہ تر کھانے کی اشیاء کو 10 سے 15 منٹ میں ہو سکتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ بڑا ہے۔ سمندری پانی مچھلی ٹھنڈا ہونے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے تو، رفتار تیز ہے، درجہ حرارت یکساں ہے اور تحفظ کی مدت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔ جب اس کو پانی میں پگھلا مچھلی اور کیکڑے، کی ٹھنڈک کے لیے عام طور پر استعمال 3 آئس بلاک کولنگ طریقہ، ہر ٹن برف کی گرمی کے 334720kJ جذب کر سکتے ہیں۔ چھوٹے برف کوبی، تیزی سے کولنگ کی شرح ہے۔ کا نقصان یہ درجہ حرارت یکساں نہیں ہے اور پانی کی برف کو پگھلا ہر جگہ کا انتظام کرنا مشکل ہے اور اب زیادہ تر دیگر کی ٹھنڈک طریقوں کے ضمیمہ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے کہ سب سے بڑا ذخیرہ ہے۔ 4 بالواسطہ کولنگ طریقہ، مائع کھانے کی اشیاء، دودھ، مثلا مائع، رس اور اسی طرح انڈے کے لئے مناسب ہے۔ پیٹ ایکسچینجرس استعمال ٹیوب کی قسم، بانہہ قسم، سکرپر قسم، ورق کی قسم اور اس طرح ہیں۔ 5 ویکوم کولنگ طریقہ، پانی کے بخارات کو کم کرنے کے اصول کے مطابق ہوا کا دباؤ تیز کر

سکتے ہیں اور نمی بخارات لائینٹ گرمی کا استعمال کھانے کے درجہ حرارت کو کم کر سکتے ہیں، خوراک ایک بند چیمبر میں رکھ دیا جاتا ہے دباؤ ہے کم 660Pa کے لئے ایک ویکيوم آلہ کی طرف سے، کیونکہ نقطہ کھولاؤ اس دباؤ میں پانی کے $1^{\circ}C$ ہے، کھانے کی سطح پر پانی اوپورٹس اور واپوریس اور ہر بخارات پانی کی 1 کلو کے قریب 2,460 اوشوشیت کج، جس کے نتیجے میں ٹیمپی میں کمی راٹورا کی خوراک ہے۔ ہر $5^{\circ}C$ کے لئے درجہ حرارت میں کمی، کھانے میں نمی تقریباً 1%، 1 فیصد وزن کی طرف سے ہے، کی طرف سے کم ہے۔ طریقہ ٹھنڈک خلا پتیدار سبزیاں کے ساتھ بڑی سطح کے علاقے کے لئے مناسب ہے، اور بھی استعمال کیا جا سکتا مارچوبہ، مشروم، اجمود، سپاوری بند گوبھی کے لئے۔ پھل مومی سطح، نمی یا چھوٹی سطح کے علاقے/حجم کے تناسب کے ساتھ اڑنا کرنے کے لئے آسان نہیں ہے اور استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔

ریفریجریشن ذخیرہ درجہ حرارت، نمی رشتہ دار اور ہوا کے بہاؤ کی شرح ریفریجریشن کے لئے ضروری شرائط ہیں۔ عملی درخواستوں میں فوڈ، سٹوریج کی مدت کی لمبائی کی قسم کی طرف سے تین کی مخصوص شرائط پر عزم ہیں اور چاہے کھانا ڈبوں میں بند کیا ہے۔ 1 ذخیرہ درجہ حرارت، خاص طور پر درجہ حرارت خود، کھانے کی سب سے اہم عنصر ہے۔ پھل، سبزیاں اور شیل انڈے کے لئے، یہ عام طور پر منجمد کے قریب ہے۔ تاہم، استوائی اور نیم مرطوب پھل اور سبزیاں اپنے سٹوریج کی کم سے کم درجہ حرارت ہے۔ مثال کے طور پر، کیلا، انناس، لیموں، ہری ٹماٹر، کھیرا اور بینگن کی سٹوریج کے کم از کم درجہ حرارت 7، 12، 12، 7 اور $7^{\circ}C$ ، بالترتیب ہیں۔ یہ مکمل طور پر السرائید ہے یہاں تک کہ اس کے درجہ حرارت کے نیچے کم درجہ حرارت کے نقصان ہوتا ہے، جیسے بیماری مقامات میں اندرونی دہیا کی ظاہری شکل جلد رو۔

2 جس مکثف پانی سے کم درجہ حرارت کھانا، جس میں پھل اور سبزیوں کا کیڑا یا چچیا سڑنا کے گوشت اور مرغی کے گوشت کا موجب کی سطح پر ضائع کر سکتے ہیں نمی ہوا کا بہت اعلیٰ ہے۔ اگر رشتہ دار نمی کا تناسب بہت کم ہے، پانی سے جلدی سکیڑیں کے لیے خوراک اور شیل گیس کو بڑھانے کے لئے چیمبر کی سطح کا باعث اڑانا کرے گا۔ وزن میں کمی ہے۔

میں کولڈ سٹوریج، وینٹیلیشن کے پھیلاؤ کے پھل اور سبزیاں میں سانس کی گرمی سے دور ہوا لا کر کے ہر حصے میں کولڈ اسٹوریج وردی کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کے لئے مجبور کیا جائے۔ ہوا کی روانی کی شرح مندرجہ بالا مقصد کے حصول کے لئے بہت کم ہے، اور جب رشتہ دار نمی کم ہے خاص طور پر بہت زیادہ کھانے میں پانی کے بخارات accelerates ہے۔

کھانے کے ساتھ ایک مواد کے ساتھ ایک کم بخاری پرمیابالاٹی ڈبوں میں بند کیا ہے اگر، بہاؤ کی شرح اور ہوا کے رشتہ دار نمی سے پھل اور سبزیاں پانی کے بخارات پر کوئی اثر نہیں ہے۔

ANS 05

سبز مرچ کا اچار

سبز مرچ کو دھو کر خشک کر لیں (پانی بالکل نہ ہو) سفید سرکہ (ایک بڑی بوتل) نمک حسب ذائقہ --

ترکیب -

مرچیں دھو کر خشک کر لیں (پانی بالکل نہ رہے) خشک کرنے کے بعد صاف اور خشک ہاتھوں سے مرچوں کے ڈنٹھل توڑ کر الگ کر دیں ، اب ایک شیشے کے جار میں سرکہ ، نمک اور مرچیں ڈال کر ڈھکن بند کر کے اچھی طرح ہلائیں کہ نمک مکس ہو جائے ، 2 دن جار کو کسی ہوادار جگہ پر رکھیں پھر فریج میں رکھ دیں اور اس پری مرچ سے چٹنی بنائیں یا سالن میں ڈالیں یا بریانی میں یا دال چاول سے کھائیں مزیدار لگے گی۔ (مرچیں ہمیشہ صاف اور خشک چمچے سے نکالیں اور ایسی جار میں رکھیں جس کا ڈھکن پلاسٹک کا ہو، سالن یا بریانی میں ڈالتے ہوئے مرچیں دھو کر ڈالیں)

پری مرچ کا سالن

پری مرچ آدھا کلو (دھو کر چھلنی میں رکھ دیں تاکہ پانی نکل جائے) سفید زیرہ آدھا کھانے کا

چمچ

ثابت دھنیا آدھا کھانے کا چمچ

خشخاش ایک کھانے کا چمچ

کھوپرا پسا ہوا 2 کھانے کے چمچ

سفید تل دو کھانے کے چمچ

مونگ پھلی 10 یا 12 دانے

پیاز 2 عدد درمیانی (کچی پیاز پیس لیں)

املی کا گاڑھا رس ایک پیالی

ادرک لہسن پسا ہوا مکس ایک کھانے کا چمچ

بلدی ایک چائے کا چمچ

کلونجی آدھا چائے کا چمچ

کڑی پتہ 5 یا 6 پتے

نمک حسب ذائقہ

آئل ایک پیالی

بگھار کے لیئے اجزاء

لال ثابت مرچ 4 عدد

سفید زیرہ آدھا چائے کا چمچ

میتھی دانہ چند دانے

لہسن کے چھلے ہوئے 4 جوئے باریک کٹے ہوئے

کڑی پتہ 4 عدد

ترکیب

زیرہ ، دھنیا ، مونگ پھلی ، تیل ، خشخاش توے پر ہلکی آنچ پر بھون کر باریک پیس لیں (سنہرا ہونے تک بھونیں جلنا نہیں چاہیئے) ایک دیگچی میں آئل گرم کریں اب آئل میں مرچیں ڈال کر 10 منٹ فرائی کر کے نکال لیں ۔ اب آئل میں بگھار والے اجزاء ڈال کر ہلکا براؤن کر کے پسی ہوئی پیاز ڈال دیں ساتھ ہی ہلدی ادھر لہسن ڈال کر 2 منٹ بھونیں اب بھنا ہوا مصالحہ (تیل خشخاش وغیرہ) مرچیں ، کھوپرا ، املی کا رس ، کڑی پتہ اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور توے پر دیگچی رکھ کر ہلکی آنچ پر 30 منٹ تک دم پر رکھ دیں (تھوڑی دیر بعد چمچہ چلا لیں تاکہ جل نہ جائے) جب آئل اوپر آ جائے تو کلونجی ڈال دیں ۔ اس سالن کو دوبارہ گرم نہ کریں اور ہمیشہ صاف اور خشک چمچے سے نکالیں (یہ مرچ کا سالن 15 دن تک خراب نہیں ہوتا فریج میں بھی رکھ سکتے ہیں)

گاجر

گاجر کے اچار کی ترکیب تو مجھے نہیں پتہ ، ہاں مگر گاجر محفوظ رکھنے کے لیئے آپ گاجر کو دھو کر اُس کے فنگر چپس جتنے بڑے ٹکڑے کاٹ لیں ، اب پانی بوائیل کریں اُس میں 2 چائے کے چمچے سرکہ ڈالیں اور ساتھ کٹی ہوئی گاجر صرف ایک منٹ کے لیئے ڈال دیں اب گاجریں پانی سے نکال کر ٹھنڈا کر کے چھوٹے پیکٹ بنا کر فریز کر لیں اور ضرورت پڑنے پر گاجر کی بھجیا بنائیں یا آلو گاجر کا سالن یا سبزیوں کی بریانی یا سلاد میں استعمال کریں ۔ گاجر دھو کر کدو کش کر لیں ایک دیگچی میں حسبِ ضرورت گھی ڈالیں اور پھر گاجر ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں (پانی نہیں ڈالیں گاجر اپنے ہی پانی میں نرم ہو جائے گی) پھر ٹھنڈا کر کے فریز کریں اور سال بھر گاجر کا حلوہ بنا کر کھائیں ۔

ش

لجم

شلجم کو گاجر کی طرح کاٹ کر محفوظ کیا جا سکتا ہے ، شلجم کے اچار کی ترکیب میں ایک کُک بُک سے دیکھ کر لکھ رہی ہوں مجھے نہیں پتہ کہ اس طرح کا اچار کب تک ٹھیک رہ سکتا ہے ۔۔

شلجم کچا اچار

شلجم (بغیر پتوں والے) ایک کلو

گاجر ایک کلو

پسا ہوا لہسن 2 کھانے کے چمچ

پسی ہوئی رائی 2 کھانے کے چمچ

کُٹی ہوئی سرخ مرچ 2 کھانے کے چمچ

نمک حسبِ ذائقہ

ترکیب ۔۔

شلجم اور گاجر چھیل کر موٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور 2 لیٹر پانی میں اُبال کر اچھی طرح گلا لیں ، شلجم گل جائے تو ٹھنڈا کرنے کے بعد اس میں پسا ہوا لہسن ، رائی سرخ مرچ اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے اچار کے مرتبان میں ڈال دیں اور کسی کائن کے کپڑے سے مرتبان کو اچھی طرح ڈھانپ کر بند کر دیں ایک ہفتے بعد اچار استعمال کے قابل ہوگا ۔ (نمک مرچ کم ہو تو بعد میں ڈالا جا سکتا ہے)

مولی

مولی کڈو کش کریں اور بھاپ میں گلائیں تاکہ مولی کا پانی خشک ہو جائے اب ہری مرچیں ، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) اور حسبِ ذائقہ نمک مولی میں مکس کریں اور آلو بھرے پراٹھے کی طرح پراٹھے بنا کر گھی لگائیں یا فرائی کریں اور کھائیں ۔۔ اس کے علاوہ مجھے مولی کا کچھ

نہیں بنانا آتا

اچار، جیم، جیلی، چٹنی اور مارملیڈ وغیرہ کئی پھلوں کے ہوتے ہیں بنانے کا طریقہ تقریباً ایک جیسا ہوتا ہے۔ اصل مقصد ان پھلوں کو دیر تک محفوظ رکھنا بھی ہوتا ہے۔

Pureed

آلوچہ prunes

Prune puree , Prune lekvar ,Lekvar

گٹھلی نکلے ہوئے ایک کپ اور ایک کپ پانی میں دس منٹ پکائیں -

Fruit Cheese پنیر کا پھلوں

یہ عام طور پر سیب، ناشپاتی اور امرود (اس کا گودا چھان کر بیج پھینک دیں) کا بنایا جاتا ہے۔ پھل کو دھو کر کاٹ لیں اور انہیں دبا دبا کر گودا بنا لیں اسے آگ پر پکائیں اگر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا پانی ڈال لیں ، بلینڈ کر لیں۔ اب گودے سے چار گنا سے پانچ گنا کھانڈ ملا کر اس وقت تک پکائیں کہ ٹھنڈا ہونے پر جم سکے۔ اس میں تھوڑا نمک ڈالیں، اگر پھل میٹھا ہے تو سٹرک ایسڈ بھی ڈالیں دیکھنے میں اچھا لگے اس کے لئے کھانے کا رنگ بھی ڈال سکتے ہیں۔ اب اسے تیل لگے تھال میں پھیلا دیں اور ٹھنڈا ہونے پر ٹکڑوں کی شکل میں کاٹ لیں۔

پھلوں کا مکھن butter Fruit

یہ عام طور پر سیب، ناشپاتی، آڑو اور آلوچہ کا بنایا جاتا ہے۔ پھل کو دھو کر کاٹ لیں اور انہیں دبا دبا کر گودا بنا لیں اسے آگ پر پکائیں اگر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا پانی ڈال لیں - اب گودے سے دو گنا (سیب میں نہ ڈالی جائے تو بھی ٹھیک ہے یا بہت کم ڈالیں) کھانڈ ملا کر اس وقت تک پکائیں کہ ٹھنڈا ہونے پر کافی گاڑھا رہے۔ اب بلینڈ کر لیں۔ اس میں لونگ اور ادراک برابر مقدار میں 50 کلو میں صرف 5. اونس ڈالیں۔ دو کپ کٹے ہوئے سیب، 1/4 کپ چینی اور 1/4 کپ سیب کا جوس، انہیں ایک گھنٹہ ہلکی آنچ پر پکائیں اب اس میں 1/2 چمچی دارچینی کا پوڈر ڈالیں ، اب اسے بلینڈ کر لیں۔

Jelly جیلی

جیلی ان پھلوں سے تیار کی جاتی ہے جن میں پکٹین اور تیزابی مادہ زیادہ ہو، مثلاً سیب پھل کا انتخاب اور تیاری پکے ہوئے پھل لیں اور انہیں دھو کر سوکھے یا گلے سڑے حصے الگ کر کے پھینک دیں۔ پھل کو چھیل کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔

پیکٹین نکالنا

انٹے پانی میں جتنے میں پھل کے ٹکڑے ڈوب جائیں ان کو آدھ گھنٹہ سے ایک گھنٹہ پکائیں اس دوران چمچ ہلاتے رہیں اور چمچ سے پھل کو چور کرتے رہیں۔ پھر انہیں سوتی کپڑے پر ڈال کر بغیر دباؤ ان کا رس نکال لیں، اس رس کو رات بھر پڑا رہنے دیں۔

پکٹین کا ٹیسٹ

اس کام کے لئے آلہ بھی ملتا ہے مگر اسے سپرٹ سے بھی معلام کر سکتے ہیں۔ ایک چمچ نتھرے ہوئے رس کو ایک چمچ مینتھیلیڈ سپرٹ میں ملائیں اگر اس طرح کرنے سے ایک گولہ سا بن جائے تو رس کے وزن کے برابر کھانڈ ملائی جاتی ہے ، اگر دونوں مائع مادوں کے آدھے حصے کا گولہ سا بن جائے تو نتھرے ہوئے رس کے وزن سے آدھی کھانڈ ملاتے ہیں۔

پکانا

رس میں چینی ملا کر اسے تیز آگ پر پکائیں اور ہلاتے رہیں اوپر سے میل اتار دیں جب درجہ حرارت 222F ہو جائے تو:-

شٹنگ ٹیسٹ

پکتی ہوئی جیلی میں چمچ ڈال کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے دیں اب چمچ میں پڑی جیلی کو گرائیں اگر وہ گچھوں کی شکل میں گرے تو سمجھیں جیلی پک چکی ہے اگر قطروں کی شکل میں گرے تو ابھی پکنے دیں۔ (میٹھے پھل کی صورت میں ہر ایک پونڈ کے لئے 5. سے 1.0 گرام سٹرک ایسڈ تھوڑے پانی میں حل کر کے ملائیں۔)

جیم Jam

بلکل مربہ کی طرح بنتا ہے مربہ میں پھل ٹکڑوں کی شکل میں رہتا ہے جیم بناتے ہوئے اسے بلینڈ کر لیں اور تیار ہونے کی نشانی یہ ہے کہ چمچ سے گرائیں تو وہ لوتھڑے کی شکل میں گرے۔

چٹنی Chutney

ایک اچھی چٹنی خواہ وہ کن بھی چیزوں کی بنائی جائے میں یہ وصف ہونا چاہیے کہ وہ ذائقہ اور خوشبو میں اچھی ہو اور بھوک بھی لگائے اس میں تمام اشیاء کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس کو ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے، پیاز اور لہسن پکانے کے عمل کے شروع ہی میں ڈالے جاتے ہیں اگر ان کو آخر میں ڈالا جائے تو وہ چٹنی کی خوشبو کو خراب کر دیتے ہیں، ان کو پیس کر ڈالنا چاہیے۔ مسالوں کی پوٹلی بنا کر شروع ہی میں ڈالنا بھی اچھا ہے۔ چٹنی بناتے ہوئے پھل کو باریک کاٹا جاتا ہے۔ ان میں سرکہ، مرچ، چینی اور نمک ضرور ڈالے جاتے ہیں۔ اکثر میں ادراک اور کشمش بھی ڈالی جاتی ہے۔ چینی گودے کے وزن کے برابر سے آدھی استعمال ہوتی ہے۔ عام طور پر آم، سیب، خرمانی، آلوچہ، ناشپاتی اور ٹماٹر کی چٹنی تیار کی جاتی ہے۔

مارملیڈ Marmalade

مارملیڈ سٹرس پھلوں کا مثلاً مالٹے اور کھٹے یا مالٹے اور گلگل کا بنایا جاتا ہے۔ اگر مالٹے دو کلو ہیں تو کھٹے یا گلگل ایک کلو ہوں گے۔ ان کو چھیل لیں صرف زرد حصہ چھلکے کا اتارنا ہے

سفید حصہ نہ اترے۔ ان پھانکوں کو چاقو سے کاٹ لیں اور اتنے پانی میں ڈالیں جس سے پھانکیں ڈوب جائیں، اس برتن کو آگ پر رکھیں کم از کم ایک گھنٹہ پکنے دیں کھدر یا فلائین کے کپڑے میں بگیر دبائے اسے چھان لیں پھل کو دبائے سے رس گدلا ہو جائے گا (چاہیں تو رس نکل آئے تو باقی پھل میں دوبارہ پانی ڈال کر ابال لیں۔)

پکٹین معلوم کرنے کے لئے آلہ بھی ملتا ہے مگر اسے سپرٹ سے بھی معلوم کر سکتے ہیں۔ ایک چمچ نتھرے ہوئے رس کو ایک چمچ میتھیلیڈ سپرٹ میں ملائیں اگر اس طرح کرنے سے چھوٹے تودے بنیں تو رس کے وزن سے آدھی کھانڈ ڈالیں (بہتر ہو گا ایسے رس کو کچھ دیر اور پکا لیں تاکہ پکٹین کی مقدار بڑھ جائے) اور اگر دو تین تودے بنیں تو $\frac{3}{4}$ کھانڈ ڈالیں اور اگر ایک تودہ بنے تو رس میں پکٹین کی مقدار کافی ہے کھانڈ برابر مقدار میں ڈالیں۔

کھانڈ اور رس کو ملا کر پکائیں اوپر سے میل اتارتے جائیں (یا کپڑے میں چھان لیں۔) جب درجہ حرارت 222F ہو جائے تو تھوڑا لے کر ٹھنڈا ہونے پر گرائیں اگر قطروں کی بجائے لوتھڑے کی شکل میں گرے تو تیار ہے ورنہ اور پکائیں۔ اب اس میں پہلے سے تیار پھل کے چھلکے ڈال دیں (چھلکوں کو ایک انچ لمبی باریک پھانکوں کی شکل میں کاٹ لیں تو پانی میں پندرہ منٹ ابال لیں پانی پھینک دیں، نیا پانی ڈالیں اور پھر پندرہ منٹ ابالیں تاکہ ان کی کڑواہٹ ختم ہو جائے۔)

مرہ Compo

مرہ کئی پھلوں کا بنایا جاتا ہے مثلاً آم، سیب، ناشپاتی، امرود، آلوچہ، خرمانی، آڑو، چیری، سٹابری، انناس، آملہ، گاجر، پیٹھا، بھی، کروندے، برڑ، شکر قندی۔ بنانے کا طریقہ تقریباً ایک جیسا ہے۔

پھل کا انتخاب اور تیاری پکے ہوئے پھل لیں اور انہیں دھو کر سوکھے یا گلے سڑے حصے الگ کر کے پھینک دیں۔ پھل کو چھیل کر چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں، اگر پھل سخت ہے تو ابال کر نرم کر لیں۔

کھانڈ ملانے اور تیاری عام اصول یہ ہے کہ تیار کردہ ترش پھل کی صورت میں برابر وزن میں کھانڈ ملائیں اور میٹھے پھل کی صورت میں چوتھائی وزن کے برابر کھانڈ ملائیں اور مرکب کو اچھی طرح یکجان کریں۔ آخر میں میٹھے پھل میں ہر ایک پونڈ کے لئے 5 سے 1.0 گرام سٹرک ایسڈ تھوڑے پانی میں حل کر کے ملائیں۔ اب اس مکسچر کو آدھ گھنٹہ رکھا رہنے دیں۔

اب اس مکسچر کو پکائیں اور ہلاتے جائیں پھل کو چمچ سے دبا کر چور بھی کرتے جائیں حتیٰ کہ (سطح سمندر سے 500 فٹ کی بلندی پر) درجہ حرارت 222F (ہر 500 فٹ اونچائی کے پیچھے تقریباً ایک درجہ فارن ہیت کی کمی ہو جاتی ہے) تک پہنچ جائے یا مرہ مطلوبہ حد

تک گاڑھا ہو جائے۔

بوتلوں کو اچھی طرح دھو کر ان میں ابلتا ہوا مرہ ڈالیں اور بوتلوں کو الٹا رکھ دیں تاکہ ڈھکنے جراثیم سے پاک ہو جائیں۔

جو پھل کانٹے کے دوران کالے ہو جاتے ہیں انہیں دو فیصدی نمک والے پانی میں فوراً ڈال دیں پھر بعد میں انہیں پانی میں اچھی طرح دھو لیں تاکہ نمک اتر جائے۔

آم کو چھیل کر فوراً دو فیصدی نمک والے پانی میں رکھیں ، پھر کاٹ کے تازہ پانی سے دو تین بار دھو لیں۔ ان پھانکوں کو کانٹے کی مدد سے بچھ لگائیں اور دو تین فیصدی چونے کے پانی میں تین گھنٹہ رکھیں بعد ازاں نکال کر بخوبی صاف پانی سے دھو لیں۔

آملہ کو دو فیصدی پھٹکری والے پانی میں ڈال کر 24 گھنٹہ کے بعد اس کا پانی گرا کر نیا پانی ڈال دیں ، پانچ دن یہ عمل جاری رکھیں ، پھر تازے پانی سے چار یا پانچ بار دھو لیں تاکہ پھٹکری کا اثر زائل ہو جائے۔

امرود کا مرہ زیادہ دن تک نہیں رکھا جاتا، چاشنی تیار کر کے تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو امرود ڈالیں ۔

انناناس کے مرہ میں اگر الائچی اور بادام ڈالنے ہوں تو کھولتی ہوئی چاشنی میں ڈالیں ۔

بہی کے ٹکڑے چاشنی تیار ہو جائے تو ڈالیں اور ایک دو جوش دے کر اتار لیں۔

پیٹھے کے ٹکڑوں کو رات بھر کے لئے دو یا تین فیصدی چونے کے پانی میں بھگو کر رکھا جاتا ہے بعد ازاں ان کو صاف پانی سے پانچ چھ بار اچھی طرح دھو لیں یا دو تین بار چونا اتارنے کے لئے پانی میں ابال لیں پھر صاف کپڑے پر پھیلا کر پانی خشک کر لیں۔

کروندے کے لئے چاشنی تیار کر کے گرم گرم مرتبان میں پہلے سے کروندے کے کٹے ٹکڑوں پر ڈال دیں۔