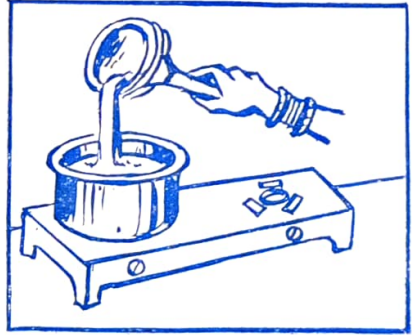
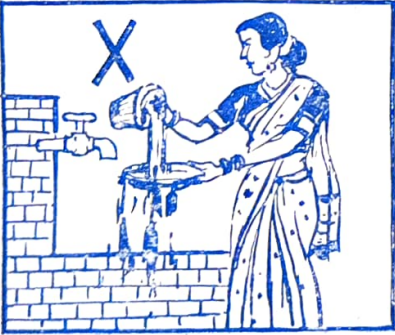
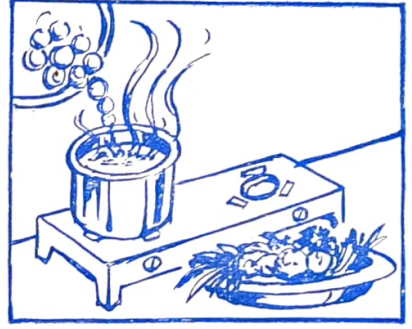
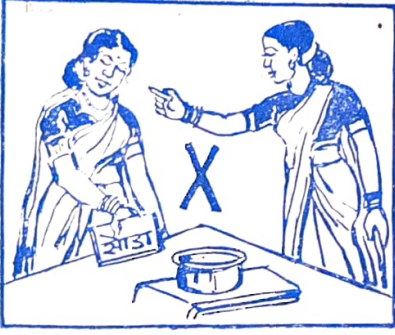


अन्न तयार करताना हे ध्यानात ठेवा!



अन्न व पोषण विभाग
गृहविज्ञान महाविद्यालय
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी

स्वयंपाक हे गृहिणी जीवनाचे एक महत्वाचे अंग आहे. स्वयंपाक ही निव्वळ कला नसून ते एक शास्त्र सुद्धा आहे. आज आपण आपल्या आहारात वनस्पतीज आणि प्राणिज खाद्य पदार्थांचा समावेश करतो. काही अन्न पदार्थ शिजवून तर काही कच्च्या स्वरूपात खातो. अन्न शिजविल्यामुळे ते जास्त आकर्षक, स्वादिष्ट, रुचकर आणि पचनास सुलभ होते.

अन्न शिजविल्याने अन्नावर असणाऱ्या सूक्ष्मजंतूंचा नाश होतो. अन्न निर्जंतुक होण्यास मदत होते. तसेच अन्नात असणाऱ्या काही पोषक तत्वांच्या शोषणांचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते. अन्न शिजविण्यापूर्वी त्यावर बहुतेकवेळा कांही प्रक्रिया केल्या जातात. जसे कि भाजणे, भिजविणे मोड आणणे, आंबविणे. त्यामुळे आहारात विविधता आणता येते आणि पोषकतत्वांचे प्रमाणही वाढविता येते. अन्न शिजविताना योग्य काळजी न घेतल्यास अन्नातील पोषकतत्वांचा नाश होतो. हे टाळण्यासाठी अन्न तयार करताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.

- १) जे पदार्थ कच्च्या स्वरूपात खाणे शक्य असेल अशा पदार्थांचा कच्च्या स्वरूपातच वापर करावा. उदा० मुळे, काकडी. गाजर इ. सारख्या भाज्या.
- २) पदार्थ खूप अगोदरपासून शिजवून ठेवू नयेत. त्यामुळे आहारसत्वांचा मोठ्या प्रमाणावर नाश होतो. कोणत्याही भाज्या प्रथम स्वच्छ धुवून नंतरच चिराव्यात कारण भाज्यामध्ये बरीच जलद्राव्य जीवनसत्वे

असतात. भाज्या धुवून चिरल्यामुळे ती वाया जात नाहीत व नष्ट होत नाहीत.

- ३) ज्या भाज्यांची व फळांची साल सहजरित्या शिजली जाते, त्या भाज्या व फळे सालीसहित खाव्यात. साल काढणे आवश्यक असल्यास साल धारदार सुरीने / चाकूने / विळीने पातळ काढावी.
- ४) भाजी किंवा फळे चिरून उघडी ठेवल्यास त्यातील 'क' जीवनसत्व कमी होते. भाज्या सोलणे, चिरणे वगैरे क्रिया शक्यतोवर शिजविण्याच्या वेळीच कराव्यात. तसेच काही भाज्या चिरल्यानंतर काळपट होतात, अशा भाज्यावर जर लिंबाचा रस, विहनेगार दही यासारखे आंबट पदार्थ टाकले तर ती फळे व भाज्या काळ्या पडणार नाहीत आणि सर्वांत महत्वाचे म्हणजे भाज्यातील जीवनसत्वाचा पुरेपूर लाभ घेता येईल. भाज्या जास्त बारीक चिरू नयेत, खूप वेळ शिजवू नयेत, व शिजविताना झाकण ठेवावे.
- ५) तांदूळ, डाळ या सारखे पदार्थ शिजविण्यापूर्वी धुवावे लागतात. परंतु हे पदार्थ देखील खूप चोळून चोळून न धुता फक्त त्यातील पाणी काढून टाकावे. कारण खूप चोळून धुतल्यास जीवनसत्व 'ब' पाण्यात वाहून जाते.
- ६) एकदा शिजविलेले अन्न गरम राहिल याची काळजी घ्यावी. पुन्हा पुन्हा ते गरम करू नये. त्यामुळे अन्न पदार्थांचे आहारमूल्य कमी होते.
- ७) काही अन्न पदार्थ लवकर शिजविण्याकरिता उदा० डाळ आणि पालेभाज्याचा हिरवेपणा कायम ठेवण्याकरिता त्यास खाण्याचा सोडा घालतात. सोडाचा

वापर केल्याने पदार्थ जरी लवकर शिजत असला तरी 'ब' गटातील जीवनसत्वाचा नाश होतो. त्याकरिता सोड्याचा वापर शक्यतोवर टाळावा.

८) कणिक, ज्वारीचे पीठ चाळून घेण्याची प्रथा प्रचलीत आहे. पीठ चाळल्यामुळे निघालेल्या वरच्या कोंड्यात असलेले 'ब' जीवनसत्व वाया जाते. शिवाय कोंड्या-सहीत पिठाचा वापर पचनासाठी देखील उपयुक्त ठरतो.

९) अन्न शिजवितांना आवश्यक तेवढेच पाणी घालावे कांही कारणाने पाणी जास्त झालेच तर ते पाणी फेकून न देता दुसऱ्या एखाद्या पदार्थात उदा. वरण, भाजीच्या रसात किंवा कणिक मळण्यास उपयोग करावा. त्यामुळे जलद्राव्य जीवनसत्व 'ब', व खनिज-द्रव्य वाया जाणार नाहीत.

१०) अन्न शिजविताना चिच, कोकम, अनारदाणे इ० आम्ल पदार्थांचा उपयोग केला असता आम्ल माध्यमामुळे 'ब' गटातील जीवनसत्वे आणि 'क' जीवनसत्व यांचा नाश कमी प्रमाणात होतो. मांस शिजवितांना कच्च्या पपईचा तुकडा किंवा मीठ घालावे म्हणजे मांस शिजण्यास वेळ कमी लागतो.

११) अन्न शिजविण्यासाठी लोखंडी तवा, लोखंडी कढई, पळी यांचा वापर शक्यतो करावा. त्यामुळे लोहाची उपलब्धता वाढते. मोड आणून कडधान्ये व आंब-विलेले पिठे वापरल्यास अन्नातील पोषकतत्वे वाढतात. आणि शिजविण्यासाठी इंधन व वेळ कमी

लागतो. फळे भाज्या असे नाशवंत आणि लवकर खाराब होणाऱ्या पदार्थांचा संग्रह थंड व कोरड्या ठिकाणी करावा.

१२) स्वयंपाकाची भांडी स्वच्छ असावीत. तांबे, पितळ या धातुची भांडी स्वयंपाकासाठी वापरावयाचीच झाल्यास त्यांना कल्हई करून घ्यावी

इतर बाबी -

अन्न शिजवितांना स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष घ्यायला पाहिजे. भांडी आणि हात पुसण्यासाठी वेगवेगळे कापड वापरावे अन्न तयार करणारी व्यक्ती निरोगी असावी. व्यक्तीचे हात, नखे, कपडे स्वच्छ असावे. कचऱ्याचा डबा स्वयंपाक घरात शक्यतो नसावा. असल्यास तो एका बाजूस कोरड्या भागात ठेवावा. त्यावर झाकण असावे. हा डबा शक्यतोवर दिवसातून दोन वेळा रिकामा करावा. त्यामुळे कचरा कुजणार नाही आणि दुर्गंध येणार नाही. त्याचबरोबर माशा, डांस, मुंग्या, झुरळ यासारख्या किटकांचा उपद्रव होणार नाही आणि अन्नात प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरित्या रोगजंतूंचा समावेश होणार नाही. स्वयंपाक घरातील केर काढतांना सर्व प्रकारचे अन्न आणि खाद्य पदार्थ हे शक्य तितक्या उंचीवर झाकून ठेवावे. स्वयंपाक घरात वावरताना सावधगिरी बाळगावयास हवी, नसता घरगुती अपघात होण्याची शक्यता असते. म्हणून धार असलेली स्वयंपाकाची साधनें, विजेची उपकरणे, स्टोव्ह, इंधन वायू इत्यादींची विशेष काळजी घ्यायला हवी. स्वयंपाक

करणाऱ्या व्यक्तीने नेहमी सुती कपडे घालावेत. ह्या सर्व सुचना लक्षात घेवून अन्नपदार्थ शिजवित्यास गृहिणी आपल्या कुटुंबियांना योग्य आहार खाऊ घालण्यास समर्थ ठरेल आणि कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचे आरोग्य उत्तम जोपासू शकेल.

प्रा. सौ. विजया पांडे (नलावडे)
डॉ. सौ. स्नेहलता रेड्डी
श्री कांबळे राजकुमार

अन्न व पोषण विभाग, गृहविज्ञान महाविद्यालय, म. कृ. वि. परभणी

मुद्रक : मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, मुद्रणालय, परभणी.
