

## 4. खाएँ आम बारहों महीने!



### चर्चा करो

- ♦ अमन को कैसे पता चला कि आलू खराब हो गए हैं?
- ♦ क्या तुमने कभी ऐसा खाना देखा है जो खराब हो गया हो? तुम्हें कैसे पता चला कि वह खराब हो गया है?
- ♦ प्रीति ने नीतू को आलू खाने से मना किया। तुम्हें क्या लगता है कि यदि नीतू वह खा लेती तो क्या होता?

**शिक्षक संकेत**—खाना कब-कब खराब होता है, बच्चों के अनुभवों से निकलवाया जा सकता है। खाना खराब होने में और खाना बर्बाद होने में स्पष्ट रूप से अंतर करने की जरूरत है। पाठ में ब्रेड से किया गया प्रयोग शुरू में ही किया जा सकता है। प्रयोग को शुरू करके छह दिन तक चलाना है।





## लिखो

- ♦ रसोईघर में से खाने-पीने की कुछ चीजें चुनकर लिखो, जो दो-तीन दिन में खराब हो सकती हैं \_\_\_\_\_
- हफ्ते भर तक खराब नहीं होंगी \_\_\_\_\_
- महीने भर तक खराब नहीं होंगी \_\_\_\_\_
- ♦ अपने दोस्त की सूची देखो और उस पर चर्चा करो।
- ♦ क्या तुम्हारी सूची हर मौसम में यही रहेगी? क्या बदलेगा?
- ♦ तुम्हारे घर पर खाना खराब हो जाता है तो तुम उसका क्या करते हो?



## बीजी ने लौटाई ब्रेड

अमन की बीजी बाज़ार से ब्रेड लेने गई। दुकान पर काफ़ी भीड़ थी। जल्दी में दुकानदार ने ब्रेड का एक पैकेट दिया। पर बीजी ने पैकेट देखकर उसे लौटा दिया।

- ♦ क्या तुम पैकेट की तस्वीर देखकर अनुमान लगा सकते हो कि बीजी ने पैकेट क्यों लौटा दिया होगा? उन्हें ब्रेड खराब क्यों लगी?



## पता करो

खाने की किन्हीं दो-तीन चीजों के पैकेट देखो।

- ♦ पैकेट पर दी गई जानकारी से हमें क्या-क्या पता चलता है?
- ♦ जब तुम बाज़ार से कोई सामान खरीदते हो तो तुम पैकेट पर लिखी गई कौन-सी जानकारी देखते हो?

शिक्षक संकेत – अलग-अलग खाली पैकेट पर लिखी जानकारी, जैसे – मूल्य, वजन, तारीख आदि देखने में बच्चों की मदद करना अच्छा होगा। कक्षा में प्रयोग करते समय मौसम के अनुसार सावधानियाँ बरतें – ब्रेड सूखी न हो, कमरे में हवा हो। तालिका को चार्ट पर बनाकर कक्षा में लगाएँ और बच्चों से रोज़ भरवाएँ।





## खाना कैसे होता है खराब

प्रयोग – पूरी कक्षा मिलकर यह प्रयोग करे। रोटी या ब्रेड के एक टुकड़े पर पानी की कुछ बूँदें डालकर एक डिब्बे में बंद कर दो। कुछ दिन तक ब्रेड को रोज़ देखो, जब तक तुम्हें ब्रेड पर कुछ बदलाव न दिखे। दी गई तालिका को चार्ट पर बनाओ और पूरी कक्षा में चर्चा करने के बाद उसे रोज़ भरों।



दिन	ब्रेड में बदलाव			
	छूने से	गंध में	हैंड लेंस से देखने में	रंग में
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

- ♦ पता करो, इस बदलाव का क्या कारण हो सकता है? ब्रेड पर फफूँदी कहाँ से आई होगी?
- ♦ अलग-अलग खाना कई तरह से खराब हो सकता है। कुछ खाना जल्दी खराब होता है, तो कुछ देर में। खाना किन कारणों से और किन स्थितियों में जल्दी खराब हो सकता है, उसकी सूची बनाओ।



- ♦ दी गई तालिका में एक तरफ़ खाने की कुछ चीज़ों के नाम हैं और दूसरी तरफ़ उन्हें एक-दो दिन तक खराब होने से बचाने के कुछ घरेलू उपाय। खाने की चीज़ों का उनके उपाय से लाइन बनाकर मिलान करो।

चीज़ें	घरेलू उपाय
दूध	एक कटोरे में डालकर पानी के बर्तन में रखते हैं।
पके हुए चावल	गीले कपड़े में लपेटकर रखते हैं
हरा धनिया	उबालते हैं
प्याज, लहसुन	खुले में रखते हैं, नमी से बचाकर

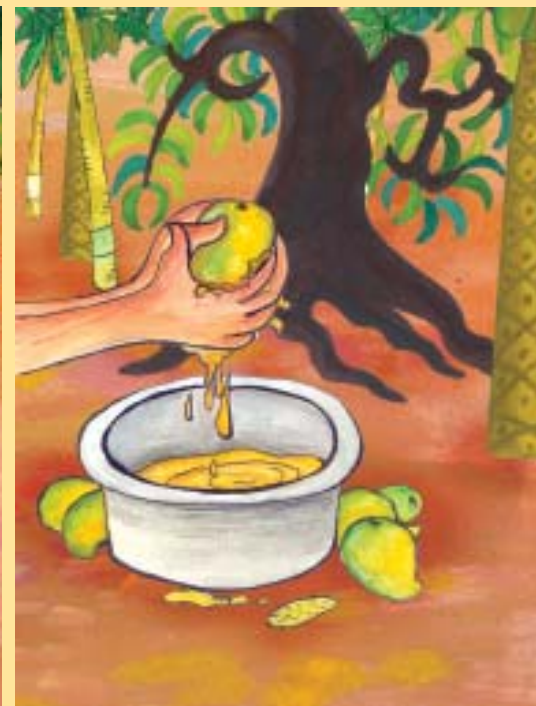
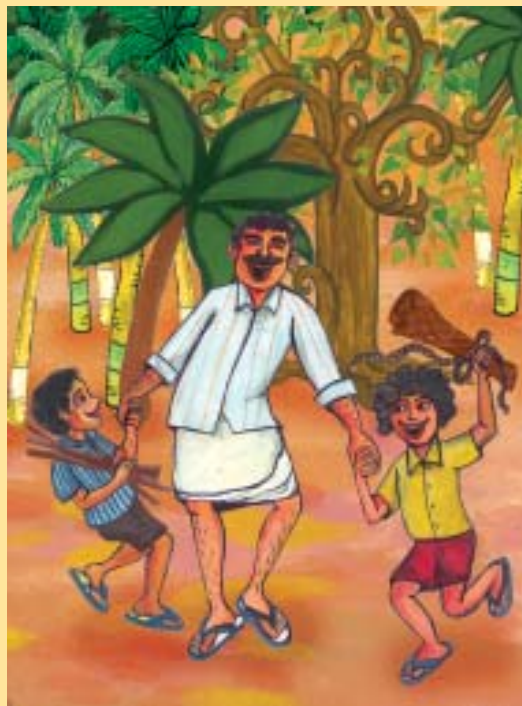
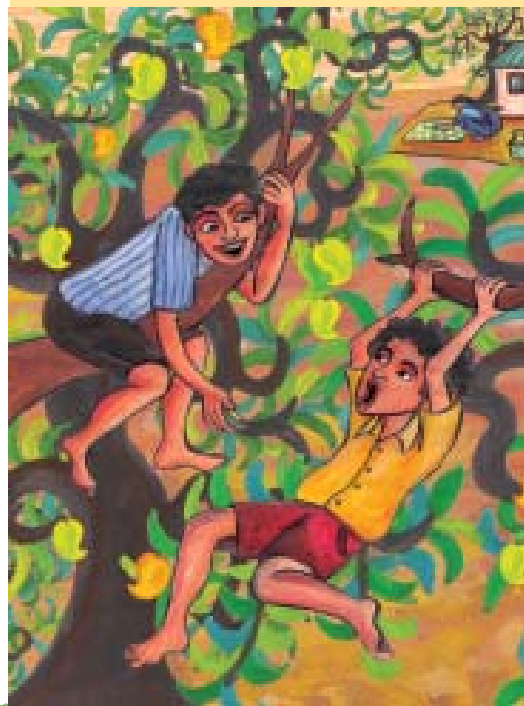
## चिट्ठीबाबू और चिन्नाबाबू ने बनाया मामिडी तान्द्रा

चिट्ठीबाबू और चिन्नाबाबू आंध्र प्रदेश के आत्रेयपुरम गाँव में रहते हैं। छुट्टियों में उन्हें आम के बाग में खेलना बहुत पसंद है, जब पेड़ आम से लदे होते हैं। उन्हें कच्चे आम को काटकर नमक मिर्च लगाकर खाना भी बहुत पसंद है।

उनके घर पर उनकी अम्मा कच्चे आम को अलग-अलग तरह से पकाती हैं। वे आम का अचार भी तीन-चार तरीके से बनाती हैं। आम का यह अचार साल भर तक चलता है, अगले मौसम के आम आने तक।

एक दिन शाम को खाना खाते समय चिन्नाबाबू ने कहा, “अम्मा इतने सारे आम पके रखे हैं। उनका मामिडी तान्द्रा (आमपापड़) बनाओ ना।” फिर उनके अप्पा ने कहा, “यह तो चार हफ़्तों का मेहनत वाला काम है। अगर तुम दोनों भी मदद करोगे, तो ही हम सब मिलकर मामिडी तान्द्रा बनाएँगे।”

भाइयों ने मदद के लिए जल्दी से हामी भर दी। अगले दिन सुबह दोनों भाई अपने अप्पा के साथ बाज़ार गए। वहाँ से चटाई, कैज़्युरीना पेड़ के डंडे, नारियल से बनी रस्सी, गुड़ और चीनी खरीदकर लाए।



अम्मा ने आँगन में एक कोना ढूँढ़ा जहाँ दिन भर अच्छी धूप आती हो। यहाँ दोनों भाइयों ने डंडों से एक ऊँचा मचान बनाया। उन्होंने उस मचान पर रस्सी की सहायता से चटाई बाँधी।

अगले दिन अप्पा ने सबसे ज़्यादा पके हुए आम अलग छाँटे। सभी ने मिलकर आम का गूदा निकाला। फिर एक बड़े से बरतन पर पतले सूती कपड़े से आम के

रस को छाना ताकि गूदे में आम के रेशे न रहें। चिट्ठीबाबू ने गुड़ को अच्छे से तोड़ा ताकि उसमें बिल्कुल गाँठ न रहे। फिर उन्होंने आम के रस में बराबर मात्रा में गुड़ और चीनी डाली। चिन्नाबाबू ने उसे बड़े चम्मच से खूब अच्छी तरह मिलाया। अम्मा ने इस मीठे गूदे की एक पतली-सी परत चटाई पर फैला दी। फिर उसे धूप में सूखने के लिए छोड़ दिया। दिन छिपने पर उन्होंने चटाई को एक साड़ी से ढँक दिया।

अगले दिन उन्होंने फिर-से आमों का गूदा निकाला। उसमें चीनी-गुड़ डाला। फिर पिछले दिन वाली आम की परत पर एक और परत जमा दी। चौथे दिन अम्मा ने बाकी का काम चिन्नाबाबू और चिट्ठीबाबू को खुद करने को कहा। दोनों ने मिलकर ऐसे ही कई परतें जमाईं। अगले चार हफ्ते तक उन्हें यही चिंता रही कि कहीं बारिश न हो। चार हफ्ते बाद आमपापड़ की परत पर परत पर परत चार सेंटीमीटर की हो गई और एक सुनहरी बिछौनी की तरह लगने लगी। कुछ दिन बाद भानुमति ने कहा, “अब आमपापड़ तैयार है, कल हम उसे निकालकर उसके टुकड़े काटेंगे।”

अगले दिन उन्होंने आँगन में मचान पर से चटाई हटाई। आमपापड़ की परत को छोटे टुकड़ों में काटा और अपना बनाया हुआ आमपापड़ चखा। “हूँ.....ट् ट् ट्”, चिन्नाबाबू बोले, ‘वाह मज़ा आ गया। आखिर अपना हाथ भी तो लगा है इसमें।’



### लिखो

- ♦ आम के गूदे में शक्कर और चीनी मिलाकर धूप में क्यों सुखाया होगा?
- ♦ बाबा ने आमपापड़ बनाने के लिए सबसे पके हुए आम पहले क्यों छाँटे?
- ♦ भाइयों ने मामिडी तान्द्रा कैसे बनाया? अलग-अलग चरण समझाओ।



- ♦ तुम्हारे घर में कच्चे व पके हुए आम से क्या-क्या बनाते हैं?
- ♦ तुम्हें कितनी तरह के अचार के बारे में पता है? सूची बनाओ।



## पता करो और चर्चा करो

- ♦ क्या तुम्हारे घर पर कोई अचार बनाता है? कौन-सा अचार, कौन बनाता है? उन्होंने यह तरीका किससे सीखा?
- ♦ तुम्हारे घर में बनने वाले किसी एक अचार बनाने में किन चीजों का इस्तेमाल होता है? अचार बनाने का क्या-क्या तरीका है?
- ♦ पापड़, चटनी, बड़ियाँ आदि तुम्हारे यहाँ कैसे बनाते हैं?
- ♦ पुणे से कोलकाता तक रेलगाड़ी से जाने में दो दिन लगते हैं। अगर तुम्हें उस सफ़र में जाना हो तो तुम खाने में क्या ले जाना पसंद करोगे? उसको पैक कैसे करोगे? सब मिलकर ब्लैकबोर्ड पर एक सूची बनाओ। सबसे पहले क्या खाओगे?



## हम क्या समझे

- ♦ शीशियों में अचार रखने से पहले शीशियों को धूप में सुखाया जाता है। क्यों? अगर किसी शीशी में थोड़ा पानी रह जाए तो क्या होगा? (क्या तुम्हें ब्रेड वाला प्रयोग याद है?)
- ♦ आम को पूरे साल चलाने के लिए उसका अचार, आमपापड़, चटनी, टॉफी, रस आदि, कई कुछ बनाते हैं। कुछ और खाने की चीजों के नाम लिखो जिन्हें लंबे समय तक चलाने के लिए उनसे अलग-अलग तरह की चीजें बनाते हैं।

