

سوال نمبر
سوال نمبر
سوال نمبر
سوال نمبر
سوال نمبر

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 کھلاتی 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 ہا 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 ہو ا 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۔ اگر چہ 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 نیوکلیو ٹائیڈز 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 نیوکلیو ٹائیڈز 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 نشونما 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 ہوئے 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 پیدائش 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 ہفتے 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 نیوٹرینٹ 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

پہلے سے ٹھنڈک اور ریفر اگراٹانگ 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 ریفر اگراٹانگ یا منجمد سے پہلے، کھانے تیزی سے اصل درجہ حرارت سے ایک مقدار درجہ حرارت کے لئے ہو ہے اور حیاتی کیمیائی ردعمل کے کھانے کے وقت میں دبا دیا۔ اور ماکرو گنسٹم کی حدود کی۔ عام طور پر استعمال کولنگ طریقے ہیں: 1 ہوا یہاں تک کہ اگر ہوا سب سے پہلے ہو میکانیکی 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، مثلاً مائع، رس اور اسی طرح انڈے کے لئے مناسب ہے۔ ہیٹ ایکسچینجرس استعمال ٹیوب کی قسم، بانہہ قسم، سکرپر قسم، ورق کی قسم اور اس طرح ہیں۔ 5 ویکيوم کولنگ طریقہ، پانی کے بخارات کو کم کرنے کے اصول کے مطابق ہوا کا دباؤ تیز کر سکتے ہیں اور نمی بخارات لائٹنٹ 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 ° C ہے، کھانے کی سطح پر پانی اوپوریشن اور اوپوریشن 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 ° 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 سبزیوں 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، سبزیوں اور شیل انڈے کے لئے، یہ عام طور پر منجمد کے قریب ہے۔ تاہم، استوائی اور نیم مرطوب پھل اور سبزیوں 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 13، 7، 12، 12، 7 اور 7 ° C، بالترتیب ہیں۔ یہ مکمل طور پر السرائڈ ہے یہاں تک کہ اس کے درجہ حرارت کے نیچے کم درجہ حرارت کے نقصان ہوتا ہے، جیسے بیماری مقامات میں اندرونی دھبا کی ظاہری شکل جلد رو۔

2 جس مکثف پانی سے کم درجہ حرارت کھانا، جس میں پھل اور سبزیوں کا کیڑا یا چپچپا 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 سبزیوں 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 03

ہم NUMC میں محکمہ خوراک و غذائیت کے شعبے میں کوشش کرتے ہیں کہ ہمارے مریضوں کو اعلیٰ ترین غذائیت سے بھرپور کھانا فراہم کریں۔ ہم غذائیت اور تندرستی کا حالیہ علم لیتے ہیں، اور اس کو تندرست تازہ کھانا مہیا کرتے ہیں تاکہ اپنے مریضوں کو تیزی سے شفا بخش کا بہترین ماحول فراہم کیا جاسکے۔

فوڈ اینڈ نیوٹریشن اسٹاف

NUMC نے لگ بھگ 70 فوڈ سروس ساتھیوں کو ملازم رکھا ہے جو محفوظ فوڈ ہینڈلنگ تراکیب اور انفیکشن کے مناسب کنٹرول پر تربیت یافتہ ہیں اور ان کی کثرت سے جانچ کی جاتی ہے۔ وہ مریضوں اور عملے کو باضابطہ اور موثر طریقے سے کھانا تیار اور پیش کرتے ہیں، جو خصوصی طور پر کھانے کی درخواست کے ساتھ مریض کے قیام کو تھوڑا سا روشن بنانے میں مدد کے خواہاں رہتے ہیں۔ فوڈ سروس کے سپروائزرز 120 گھنٹوں کے ڈانٹری منیجر کورس کے فارغ التحصیل ہیں، اور کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کے بارے میں ان کے علم کو برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے خدمت انجام دیتے ہیں۔

زیادہ تر مریضوں کو ہمارے کسی رجسٹرڈ ڈائیٹیشن کے ذریعہ معمول کے مطابق ملاحظہ کیا جاتا ہے۔ ان پیشہ ور افراد کے ساتھ ساتھ انتظامیہ نے، سب کو تسلیم شدہ یونیورسٹیوں سے اپنی اسناد حاصل کیں، اور اکیڈمی آف نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکس میں رجسٹرڈ رہنے کے لئے لازمی تعلیمی کریڈٹ جمع کر کے اپنے علم کو برقرار رکھنا چاہئے۔ اس کے علاوہ، وہ ریاست نیویارک کے ساتھ بطور مصدقہ ڈائیٹیشن غذائیت پسند ہیں۔ NUMC میں کچھ غذا کے ماہرین کی خصوصیات ہیں، جیسے امریکن سوسائٹی برائے پیرنٹریل اور اینٹیئرل نیوٹریشن کے ذریعہ نیوٹریشن سپورٹ کلینشین سرٹیفیکیشن۔ غذائی ماہرین صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کا لازمی جزو ہیں۔ وہ نرسوں، ڈاکٹروں اور دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تاکہ NUMC میں مریضوں کو معیاری غذائی نگہداشت فراہم کی جاسکے۔ زبانی غذا کا استعمال کرنے کے لئے بہت زیادہ بیمار مریضوں کے لئے، غذائی ماہرین مریض کو زیادہ سے زیادہ غذائیت کا نتیجہ فراہم کرنے کے لئے معالج کو تغذیاتی اعانت کا مناسب موزوں طریقہ تجویز کریں گے۔

سہولیات

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 دبی 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 کرکے ، 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 ڈائیٹس 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 پیسٹ کے طور پر آسکتے ہیں اور ڈائیٹیشن کے ساتھ مشاورت سیشن کروا سکتے 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 ڈیپارٹمنٹ میں چھاپ جائے گی اور مریض سے فون کے ذریعے رابطہ کیا جائے گا تاکہ ڈائیٹیشن سے ملاقات کی جاسکے۔ NUMC میں کسی بھی قسم کی بیریٹرک سرجری کرانے والے مریضوں کو اپنی سرجری سے قبل محکمہ سرجری میں ایک غذا کے ماہرین کے ساتھ انتہائی تغذیہ بخش مشاورت حاصل ہوگی۔

برداشت کے بعد پھلوں اور سبزیوں کی بازار میں وافر پیداوار نقصان کا شکار ہوتی ہے اور اکثر پیداوار میں سے کچھ جانوروں کو کھلایا جاتا ہے یا اسے سڑنے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ فوڈ سائنسدان اور فوڈ ٹکنالوجسٹ کی بنیادی ذمہ داریوں میں سے ایک یہ ہے کہ فوڈ کے نقصانات کو کم کرنا اور کھانے پینے کے حصول، پروسیسنگ، اسٹوریج اور تیاری کے تمام مراحل کے ذریعے غذائی اجزاء کو محفوظ کرنا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کی پروسیسنگ کا بنیادی مقصد پھلوں اور سبزیوں کی بعد از برداشت زندگی کو طول دیتے ہوئے ان کے رنگ، ذائقہ، بناوٹ اور غذائیت کو محفوظ رکھنا ہے اور سال بھر صارفین کو متناسب، محفوظ، غذائیت سے بھرپور اور قابل خوراک کھانا فراہم کرنا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے پروسیسنگ کا مقصد یہ ہے کہ درآمد شدہ مصنوعات جیسے اسکواش، جام، ٹماٹر کی چٹنی، اچار وغیرہ کا استعمال کم کرنا ہے، اس کے علاوہ تیار شدہ یا نیم پروسیس شدہ مصنوعات برآمد کر کے غیر ملکی زرمبادلہ حاصل کرنا ہے۔ لیکن پھل اور سبزیاں بہت سی دوسری شکلوں میں بھی ذخیرہ کی جاسکتی ہیں، جیسے ڈبے، منجمد، خشک یا رس فصل کو محفوظ رکھنے سے آپ آنے والے مہینوں تک پھلوں اور سبزیوں سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے کے بہت سارے طریقے ہیں جن میں خشک کرنا، کیننگ، اچار بنانا، خمیر، منجمد کرنا وغیرہ ہے۔

1. پھل اور سبزیاں بہت غذائیت ہیں، لیکن وہ نقصان دہ بیکٹیریا سے آلودہ ہوسکتے ہیں۔

2. ہمیشہ کھائیں پھل اور سبزیوں کو پانی سے پانی دھوائیں۔

3. مناسب درجہ حرارت اور نمی کی سطح پر پھل اور سبزیاں ذخیرہ کریں۔

پھل اور سبزیوں کو اچھی طرح سے متوازن غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ ڈیپارٹمنٹ ڈینرز کو مشورہ دیتے ہیں کہ ہر کھانے میں پھل اور وگیاں نصف اپنی پلیٹ بھریں۔ بالغ خواتین کو تقریباً 1/2 سے 2 کپ پھل اور سبزیوں کے 2 سے 2 1/2 کپ کھانے چاہیئے۔ بالغ مردوں کو فی دن 2 کپ پھل اور فی دن 2 1/2 سے 3 فی صد سبزیوں کو کھانا چاہیئے۔

پھل اور سبزیوں میں امیر غذائیت کا کھانا بہت سے صحت و ضوابط کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرسکتا ہے، بشمول ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری، اسٹروک، اور بعض قسم کے کینسر بھی شامل ہیں۔ لیکن اگر وہ مناسب طریقے سے سنبھال نہیں کر رہے ہیں تو، پھل اور وگیاں بھی کھانے کے پیدا ہونے والی پیروجنز کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ *listeria*، سالمونیلہ، یا دیگر بیکٹیریا کے ساتھ آلودگی بن سکتا ہے۔ اگر ان کے ذائقہ، ساختہ اور ظہور کو مناسب طریقے سے ذخیرہ نہیں کیا جا سکتا تو بھی اس کا شکار ہوسکتا ہے۔

زیادہ تر پیداوار آپ سے ہو جانے سے پہلے بہت لمبی سفر کرتی ہے۔ راستے کے ساتھ نقصان دہ بیکٹیریا یا دیگر contaminants کے پھل اور veggies بے نقاب ہو سکتا ہے۔ یہ کھانے کے لئے یہ صحیح ہے کہ نامیاتی اور کیٹششی سے پاک، اور روایتی پیداوار بھی۔ یہاں تک کہ کھانا جو اپیل لگانے اور ذائقہ کو ذبح کر سکتا ہے وہ بھی آلودہ ہوسکتا ہے۔

نقصان دہ contaminants سے بچنے کے لئے، ہمیشہ اس سے پہلے کہ آپ کھاتے ہیں اس کو دھوائیں۔ ایسا کرنے کے لئے آپ کو صابن یا تجارتی پیداوار کے تھرا استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ آسانی سے پانی استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک مضبوط، صاف برش آپ کو مضبوط پھل اور سبزیوں کو صاف کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ دیگر صفائی کے مقاصد کے لئے برش کا استعمال نہ کریں۔ اگر آپ پھل یا ویگیاں کھاتے ہیں جو ایک موکی کوٹنگ میں ڈھک جاتے ہیں تو، آپ کو دھونے کے بعد ایک کاغذ تولیہ یا کپڑے سے کوٹنگ سے رجوع کریں۔

جب آپ کھاتے ہیں تو اس سے پہلے کہ وہ دھونے کے لئے تیار رہیں، یہ سب سے اچھا ہے کہ اسے ناپسندی سے محفوظ رکھے۔ بہت زیادہ نمی پھل اور سبزیوں کو تیزی سے خراب ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔ انتظار کرو جب تک تم ان کو دھونے سے پہلے کھانا کھاتے ہو۔ اگر آپ انہیں وقت سے پہلے دھونے کی ضرورت ہے تو انہیں اچھی طرح سے خشک کرو۔

ریفریجریشن

مختلف پھلوں اور سبزیوں کو مختلف طریقے سے ذخیرہ کیا جانا چاہئے۔ Cornell کو آپریٹو توسیع سینٹر کے ماہرین کے مطابق، سبزیوں کو عام طور پر چار اقسام کی اسٹوریج کی ضرورت ہے:

- سرد (32-39 ° F)، نم اسٹوریج
- ٹھنڈا (40-50 ° F)، نم اسٹوریج < 999 > سرد (32-39 ° F)، خشک اسٹوریج
- گرم (50-60 ° F)، خشک اسٹوریج
- عام طور پر، آپ کے ریفریجریٹر کو تقریباً 34 ° F پر رکھا جانا چاہئے۔ سبزیاں آپ کے ریفریجریٹر کے کرسی سیکشن میں سب سے بہتر ذخیرہ ہیں۔ اس حصے پر زیادہ سے زیادہ ریفریجریٹرز کے نچلے حصے پر موجود دراج یا دراز پر مشتمل ہوتا ہے۔ Crispers میں عام طور پر ان کے اپنے وقفے نمی کنٹرول ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، سبزیوں کو درجہ حرارت اور نمی میں ذخیرہ کریں جہاں وہ بہترین کرتے ہیں۔

پیدا کریں کہ سردی میں سب سے بہتر ہوتا ہے، نم اسٹوریج میں شامل ہے:

سیب

- بروکولی
- گاجر
- لیٹسی
- بینگن
- تیار کریں کہ سرد، خشک اسٹوریج میں سب سے بہتر ہے۔ < 999 > لہسن

پیاز

● یہ تیار کریں کہ گرم، خشک حالات میں سب سے بہتر ہے:

● گرم مرچ

کدو

● موسم سرما اسکواش

● میٹھی آلو

● حفاظتی وجوہات کے لئے، آپ کو ریفریجریٹڈ یا کسی بھی پھل یا سبزی کو منجمد کر جو دھویا اور کاٹ دیا گیا ہے۔ اسٹوریج دھوپ اور ایک پلاسٹک بیگ یا مہربند کنٹینر میں اس کی تازگی کو برقرار رکھنے اور ہوا کے ساتھ اس کے رابطے کو محدود کرنے کے لئے پیداوار میں کمی۔

● ہمیشہ بیکٹیریا کے ساتھ ممکنہ امراض سے بچنے کے لئے خام گوشت اور دودھ کی مصنوعات سے الگ الگ پھل اور سبزیوں کو محفوظ کریں۔

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 ہری 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)

ہری مرچ کا سالن

ہری 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
 ادراک لہسن پسا ہوا مکس ایک کھانے کا چمچ
 ہلدی 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 ، تل ، 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 ادراک لہسن ڈال کر 2 منٹ
 بھونیں اب بھنا ہوا مصالحہ (تل 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 بوائل 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 کٹو کش کر لیں ایک دیگچی میں حسب 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 حلہ بنا کر کھائیں ۔

شلجم

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 کا اچار

شلجم (بغیر پتوں والے) ایک کلو

گاجر ایک پاؤ

پسا ہو لہسن 2 کھانے کے چمچ

پسی ہوئی رائی 2 کھانے کے چمچ

کُٹی ہوئی سرخ مرچ 2 کھانے کے چمچ

نمک حسب 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 کاٹن 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 حسب 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۔

آلوچہ Pureed prunes

Prune puree , Prune lekvar , Lekvar

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

پھلوں کا پنیر Fruit Cheese

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 Fruit butter

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 پوٹر ڈالیں ، اب اسے بلینڈ کر لیں۔

جیلی Jelly

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

اتنے 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 دبائے 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 معلوم کر سکتے ہیں۔ ایک چمچ نتھرے ہوئے رس کو ایک چمچ میتھیلڈ 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:-

شیٹنگ 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 لوٹھڑے کی شکل میں گرے۔

چٹنی Chutney

ایک اچھی چٹنی خواہ وہ کن بھی چیزوں کی بنائی جائے میں یہ وصف ہونا چاہیئے 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 چاہیئے۔ 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، خرمائی، 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 پیکٹن 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 گرا ئیں 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)۔

مربہ Compote

مربہ کئی پھلوں کا بنایا جاتا ہے مثلاً آم، سیب، ناشپاتی، امرود، آلوچہ، خرمائی، 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 ملانا اور تیار کرنا

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 ہیٹ کی کمی ہو جاتی ہے) تک پہنچ جائے یا مربہ مطلوبہ حد تک گاڑھا ہو جائے۔

بوتلوں کو اچھی طرح دھو کر ان میں ابلتا ہوا مربہ 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 پچھ 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 مربہ زیادہ دن تک نہیں رکھا جاتا، چاشنی تیار کر کے تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو امرود ڈالیں ۔ اناناس کے مربہ 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۔