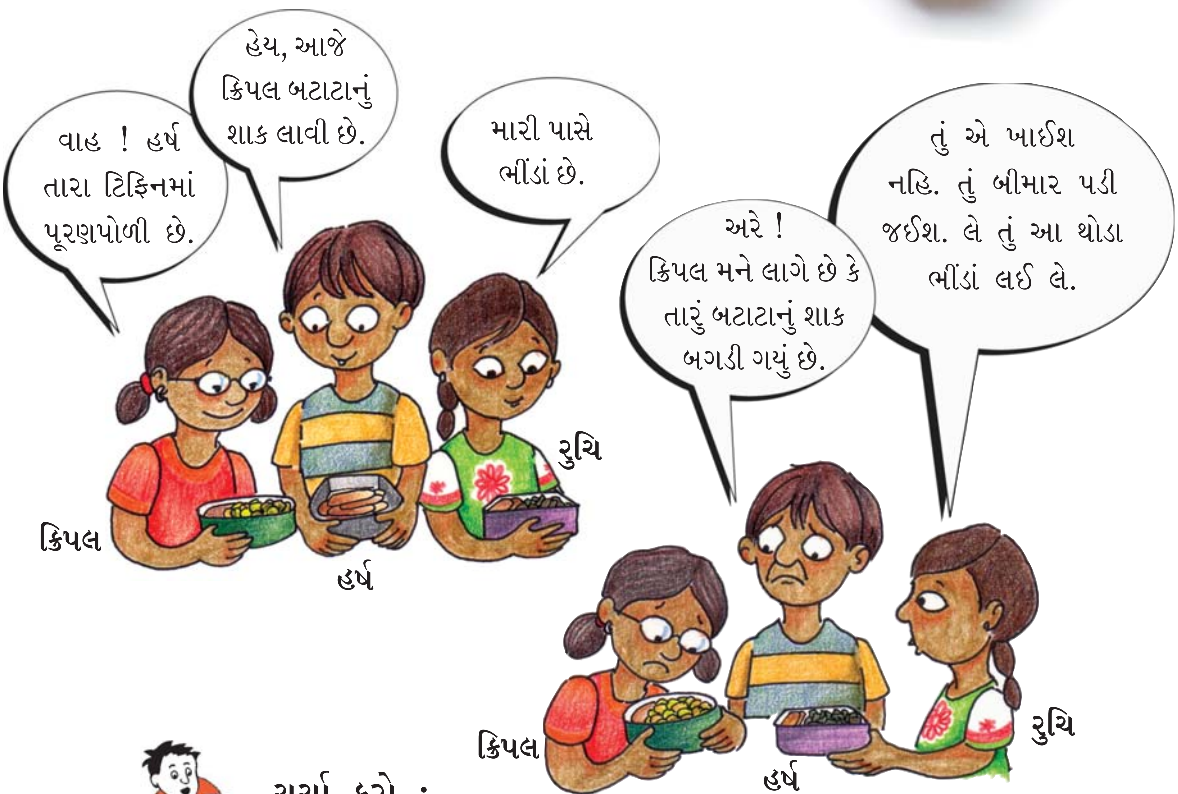
4. કેરીઓ બારેમાસ !

Z7I9Q4



ચર્ચા કરો :

- હર્ષને કેવી રીતે ખબર પડી કે બટાટાનું શાક બગડી ગયું ?
- તમે કોઈ ખોરાક ક્યારેય બગડતો જોયો છે ? તમને કેવી રીતે ખબર પડી કે એ બગડી ગયો છે ?
- રુચિએ ક્રિપલને બટાટાનું શાક ખાવાની ના પાડી. જો તેણે તે ખાઈ લીધું હોત, તો શું થાત ?

શિક્ષક માટે : બાળકોને તેમના અનુભવો પ્રમાણે ખોરાક બગડવાનાં ઉદાહરણો આપવા દો. ખોરાકનું બગડવું (spoilage-સ્પોઈલેજ) અને ખોરાકનો બગાડ (wastage-વેસ્ટેજ) વચ્ચેનો તફાવત સમજવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યારે તમે પાઠ ચાલુ કરો ત્યારે બ્રેડના પ્રયોગ પરથી ચાલુ કરી શકાય છે, કારણ કે તેને પૂરું થતાં ઓછામાં ઓછા 6 દિવસ લાગશે.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

લખો :

- તમારા રસોડામાં જુઓ અને ખોરાકનાં નામ લખો કે જે –
  - – બે-ત્રણ દિવસમાં બગડી શકે. ________ ________ ________
  - – એક અઠવાડિયા સુધી રાખી શકાય. ________ ________ ________
  - – જે એક મહિના સુધી બગડે નહિ. ________ ________ ________
- તમારા મિત્રની યાદીને જુઓ અને વર્ગમાં ચર્ચા કરો.
- શું તમારી યાદી બધી ઋતુઓમાં સરખી જ હશે ? શું ફેરફાર હશે ?
- જ્યારે તમારા ઘરે ખાવાનું બગડી જાય છે, ત્યારે તમે તેનું શું કરો છો?

દાદીએ બ્રેડ પાછી આપી દીધી

હર્ષનાં દાદી બજારમાં બ્રેડ લેવા ગયાં. દુકાનમાં ખૂબ જ ભીડ હતી. દુકાનદારે બ્રેડનું પૅકેટ લીધું અને દાદીને આપ્યું. તેમણે પૅકેટને જોયું અને તરત જ પાછું આપી દીધું.

- આપેલા બ્રેડના પૅકેટના ચિત્રને જુઓ અને અનુમાન કરો.
  દાદીએ તે કેમ પાછું આપી દીધું ?
- તેમને કેવી રીતે ખબર પડી કે બ્રેડ બગડેલી છે ?

શોધી કાઢો :

બે-ત્રણ ખોરાકના પૅકેટને સાવચેતીપૂર્વક જુઓ :

- પૅકેટ પર લખેલી વિગત પરથી આપણે શું જાણી શકીએ છીએ ?
- જ્યારે તમે બજારમાંથી કંઈ ખરીદો છો, ત્યારે પૅકેટ પર તમારે શું જોવું / વાંચવું જોઈએ ?

શિક્ષક માટે : બાળકોને પૅકેટ પર આપેલી માહિતી જેમકે વજન, પૅક કર્યાની તારીખ વગેરે વાંચવામાં અને નોંધવામાં મદદ કરો. જ્યારે પ્રયોગ કરતાં હોઈએ ત્યારે વાતાવરણની પરિસ્થિતિના આધારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. જેમકે, બ્રેડ સુકાઈ જવી જોઈએ નહિ, વર્ગખંડમાં હવાની અવરજવર હોવી જોઈએ. વર્ગખંડમાં ચાર્ટ મૂકો અને બાળકોને તે દરરોજ ભરવા માટે યાદ કરાવો.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

ખોરાક કેવી રીતે બગડે છે ?

આખો વર્ગ આ પ્રયોગ કરી શકે છે. બ્રેડ અથવા રોટલીનો ટુકડો લો. તેના પર થોડાં પાણીનાં ટીપાં છાંટો અને તેને ડબામાં મૂકો. ડબાને બંધ કરો. જ્યાં સુધી તમને ફેરફાર જોવા ન મળે ત્યાં સુધી રોજ બ્રેડ અથવા રોટલી જોતા રહો.

આ કોષ્ટક ચાર્ટપેપર પર બનાવો અને વર્ગખંડમાં મૂકો. દરરોજનો ફેરફાર જોયા પછી કોષ્ટકમાં નોંધો.

દિવસ	બ્રેડ અથવા રોટલીમાં થયેલો ફેરફાર			
	અડીને	સૂંઘીને	બિલોરી કાચની મદદથી જોઈને	રંગ પરથી
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

- આ ફેરફાર માટેનાં કારણો શોધી કાઢો. બ્રેડ ઉપર ફૂગ ક્યાંથી આવી ?
- જુદા-જુદા પ્રકારના ખોરાક અલગ-અલગ કારણોથી બગડે છે. કોઈ ખોરાક ઝડપથી બગડે છે, જ્યારે અમુક ખોરાક લાંબા સમય સુધી રહે છે. એવી ઋતુઓ અને પરિસ્થિતિની યાદી બનાવો, જેમાં ખોરાક ઝડપથી બગડે છે.

શિક્ષક માટે : જ્યારે પણ બાળકો આ પ્રયોગ કરે ત્યારે પ્રયોગ પછી તેમણે પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ. બિલોરી કાચ ન મળે, તો સ્થાનિક વસ્તુઓ વાપરી શકાય.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

- નીચે કેટલાક ખોરાકનાં ઉદાહરણો આપેલાં છે અને થોડી સાદી પદ્ધતિઓ આપી છે જેનાથી તે ખોરાક એક-બે દિવસ સારા રહી શકે, સાચાં જોડકાં જોડો :

ખોરાક	પદ્ધતિ
દૂધ	વાટકામાં મૂકો અને તે વાટકો પાણી ભરેલાં વાસણમાં રાખો.
ભાત	ભીનાશવાળા કાપડમાં વીંટાળીને રાખો.
લીલા ધાણા	ઉકાળવું
ડુંગળી, લસણ	તેને સૂકી અને ખુલ્લી જગ્યામાં રાખો.

ઉનાળાની મિજબાની – કેરીના પાપડ

U3W1Q9

અલ્પેશ અને મહેન્દ્ર ગુજરાતના જૂનાગઢમાં રહે છે. બંને ભાઈઓ ઉનાળાની રજાઓ આંબાવાડીમાં જ્યારે આંબા કેરીઓથી લચેલાં હોય ત્યાં વિતાવતા હતા. તેઓને કાચી કેરીઓ મીઠા અને મરચાં સાથે પણ ખાવી ગમતી હતી.

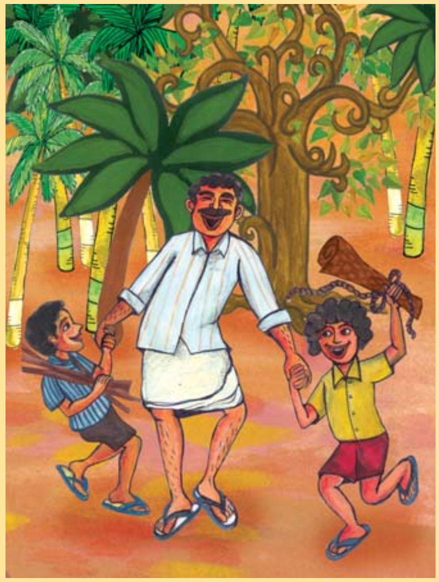
ઘરે તેમની માતા કાચી કેરી કંઈક અલગ પ્રકારથી રાંધતી હતી. તે ઘણા પ્રકારનાં કેરીનાં અથાણાં પણ બનાવતી. અથાણાં કેરીની બીજી ઋતુ આવે ત્યાં સુધી સારાં રહેતાં હતાં.

એક સાંજે, જ્યારે જમતા હતા ત્યારે મહેન્દ્રએ પૂછ્યું, ''મા, આપણી પાસે કેટલી બધી કેરીઓ છે! થોડી કેરીના પાપડ બનાવો.''

તેમના પિતાએ કહ્યું, ''કેરીના પાપડ બનાવવામાં ચાર અઠવાડિયાંની સખત મહેનતની જરૂર પડે. જો તમે બંને ચાર અઠવાડિયાં સુધી દરરોજ અમને મદદ કરવાનું વચન આપો, તો આપણે ભેગાં મળીને કેરીના પાપડ બનાવી શકીએ.''

બંને ભાઈઓ મદદ કરવા માટે તરત જ માની ગયા. બીજા દિવસે બંને ભાઈ પિતા સાથે બજારમાં ગયા. તેઓ તાડનાં ઝાડનાં પાંદડાંથી વણેલી ચટ્ટાઈ, નીલગિરિનાં ઝાડના થાંભલા, નાળિયેરની છાલમાંથી બનેલી દોરીઓ, થોડો ગોળ અને ખાંડ ખરીદી લાવ્યા.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in



માએ પરસાળમાં તડકાવાળી જગ્યા શોધી. બંને ભાઈઓએ થાંભલાની મદદથી ઊંચો માંચડો બનાવ્યો. તેઓએ તે ચટ્ટાઈ માંચડા પર ફેલાવી બાંધી દીધી.

બીજા દિવસે પિતાએ સરસ પાકેલી કેરીઓ પસંદ કરી. તેમણે એ કેરીનો માવો કાઢી એક મોટા વાસણમાં લીધો. પછી તેમણે કેરીના માવામાંથી રેસા જુદા કરવા માટે તેને પાતળાં બારીક સુતરાઉ કાપડની મદદથી ગાળ્યો. પછી અલ્પેશે ગોળને તેમાં ગાંઠ કે ગઠ્ઠા ન રહી જાય ત્યાં સુધી વાટ્યો. તેઓએ ગોળ અને ખાંડ એકસરખાં પ્રમાણમાં માવામાં ભેગાં કર્યાં.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

મહેન્દ્રએ ગોળ અને ખાંડ મોટા ચમચાથી હલાવીને ભેગા કર્યા. માએ પછી તે માવો ચટ્ટાઈ ઉપર પાતળું થર કરી પાથર્યો. પાતળું થર સૂર્યપ્રકાશમાં સુકાવા માટે મૂકવામાં આવ્યું. સાંજે તેઓએ ચટ્ટાઈ ઉપર ધૂળ ના પડે તે માટે સાડી ઢાંકી.

બીજા દિવસે તેમણે ફરી થોડો કેરીનો માવો લીધો. માવામાં તેમણે ગોળ અને ખાંડ ઉમેર્યાં. પછી તેમણે તે માવો આગલા દિવસના થર પર પાથર્યો. બંને ભાઈઓને આ કામ આપવામાં આવ્યું. બંનેએ સાથે મળી ઘણા થર એકની ઉપર એક પાથર્યાં. આગળનાં ચાર અઠવાડિયાં વરસાદ ના પડે એવી તેઓ આશા રાખતા હતા.

ચાર અઠવાડિયાં સુધી તેમણે થર ઉપર થર કર્યાં જ્યાં સુધી તે થર 4 સેમી જાડું ન થયું અને સોનેરી કેક જેવું લાગવા લાગ્યું. થોડા દિવસ પછી માએ કહ્યું, ''કેરીના પાપડ તૈયાર છે, આપણે તેને કાઢીને કાલે ટુકડાઓમાં કાપીશું.''

બીજા દિવસે ચટ્ટાઈ માંચડા પરથી નીચે લાવવામાં આવી. કેરીના પાપડના નાના ટુકડા કર્યા. બંને ભાઈઓએ તે ચાખ્યા. તે સ્વાદિષ્ટ હતા. મહેન્દ્રએ કહ્યું, ''વાહ! કેટલું સ્વાદિષ્ટ! આપણે પણ આ બનાવવામાં મદદ કરી હતી.''

લખો :

- કેરીના માવામાં ગોળ અને ખાંડ ભેળવી તેને તડકામાં શા માટે સૂકવવામાં આવ્યો ?
- પિતાએ કેરીના પાપડ બનાવવા સૌથી પહેલાં પાકી કેરીઓ કેમ પસંદ કરી ?
- બંને ભાઈઓએ કેરીના પાપડ કેવી રીતે બનાવ્યા ? તેના માટે તેમણે શું કર્યું ? તે મુદ્દાસર લખો.
- તમારા ઘરમાં કઈ કઈ વસ્તુઓ કાચી (unripe-અનરાઈપ) અને પાકી (ripe-રાઈપ) કેરીમાંથી બનાવાય છે ?

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

- તમે જાણતા હોય તેવાં જુદાં-જુદાં પ્રકારનાં અથાણાંની યાદી બનાવો અને તમારા મિત્રો સાથે તેની આપ-લે કરો.

શોધી કાઢો અને ચર્ચા કરો :

- શું તમારા ઘરમાં કોઈ પ્રકારનાં અથાણાં બને છે ? કયા પ્રકારનું અથાણું બને છે ? કોણ બનાવે છે ? તેઓ કોની પાસેથી તે બનાવતાં શીખ્યાં ?

- કોઈ પણ એક પ્રકારનું અથાણું બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી કઈ છે અને તે કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે, તે વિગતે લખો.

- તમારા ઘરમાં આ વસ્તુઓ કેવી રીતે બને છે ?

  – પાપડ – ચટણી – વડીઓ – સૉસ – કાતરી/વેફર્સ

- ગાંધીધામથી વાપી ટ્રેનથી જતાં બે દિવસની મુસાફરી છે. જો તમારે એ મુસાફરી પર જવાનું થાય તો તમે કઈ વાનગીઓ સાથે લઈ જશો ? તમે તેને પૅક કેવી રીતે કરશો ? બધા જ પૅક કરેલા ખોરાકની કાળા પાટિયાં પર યાદી બનાવો. તમે પહેલા કઈ વાનગી ખાશો ?

આપણે શું શીખ્યાં

- કાચની બરણીઓ અને બૉટલો અથાણાં ભરતાં પહેલાં સૂર્યપ્રકાશમાં સારી રીતે સૂકવવી જોઈએ. આવું કેમ કરવામાં આવે છે ? શું તમને યાદ છે, પ્રયોગમાં બ્રેડ પર શું થયું હતું ?
- બારેમાસ કેરી ખાવા આપણે જુદી-જુદી વાનગીઓ બનાવીએ છીએ જેવી કે, અથાણું, કેરીના પાપડ, ચટણી, ચીકી વગેરે.

  બીજી વસ્તુઓની યાદી બનાવો જેમાંથી બનાવેલી વાનગીઓની મજા આપણે આખું વર્ષ માણી શકીએ.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in