খাদ্য সংৰক্ষণৰ হৈছে, খাদ্যসমূহ বহুদিনলৈকে ভাল অৱস্থাত ৰাখিবলৈ কৰা ব্যৱস্থা। আমি কিয় সংৰক্ষণ কৰোঁ?

আহা আমি এটা সৰু উদাহৰণৰ সৈতে বুজিবলৈ চেষ্টা কৰোঁ। গাখীৰ আমি কিয় উতলাই গৰম কৰোঁ? গাখীৰ আমি কিয় উতলাই গৰম কৰোঁ? কাৰণ আমি যাতে গাখীৰখিনি বহুসময়লৈকে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰোঁ। তোমালোকে জানা যে গাখীৰ উতলাই গৰম কৰিলে, ই ফাটি গৈ টেঙা নহয়। গতিকে তোমালোকে ক'ব পাৰা যে গাখীৰখিনি এটা ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰা সংৰক্ষিত কৰা হয়।

> খাদ্য সংৰক্ষণ হৈছে— খাদ্যসমূহ কিছু বিশেষ প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা গুণগত কৰি নষ্ট হোৱাত বাধা দি, ভৱিষ্যতৰ বাবে ব্যৱহাৰৰ উপযোগী কৰা।

এই বিশেষ প্ৰক্ৰিয়া খুব সাধাৰণভাৱে গাখীৰ উতলাই গৰম কৰা বা আম বা নেমুৰ আচাৰ বনোৱা জটিল প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰাও হ'ব পাৰে। খাদ্য সংৰক্ষণৰ দ্বাৰা খাদ্যসমূহ ভাল হৈ থকাৰ সময়খিনিও বঢ়াব পাৰোঁ। তোমালোকে খাদ্যৰ ভাল হৈ থকা জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ সময় বুলিলে কি বুজি পাইছা। হয়, ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে, সেই সময়খিনি— "যেতিয়া খাদ্যবস্তুসমূহ মানুহৰ খোৱাৰ উপযোগী হৈ থাকে— এটা নিৰ্দিষ্ট তাপমানৰ ভিতৰত।"

কাৰ্যবিধি 9.1 ঃ

বজাৰত বহুতো সংৰক্ষিত খাদ্যবস্তু পোৱা যায়। তাৰে পাঁচটাৰ তালিকা বনোৱা আৰু প্ৰত্যেকৰে জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ সময় (Shelf life) লিখা। আৰু সেই খাদ্যবস্তুসমূহ কেনেকৈ থ'ব লাগে তাৰ নিৰ্দেশনা দিয়া আছে নেকি লিখা। তোমালোকে কিয় এই নিৰ্দেশনা দিয়া হৈছে— এটা কাৰণ ক'ব পাৰিবানে?

কাৰ্য তালিকা

(Activity Table)

খাদ্যবস্তু	সময় (Shelf life)	নিৰ্দেশনা	কাৰণ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

9.1.1. সংৰক্ষণৰ প্ৰয়োজনীয়তা (Needs for preservation) ঃ

- খাদ্যৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ সময় (Shelf life) বঢ়োৱা।
- খাদ্যৰ পৰা নতুন খাদ্য যেনে— জেম, পাপৰ, আচাৰ আদি প্ৰস্তুত কৰা। এনে নতুন সোৱাদযুক্ত খাদ্যসমূহ বছৰৰ সকলো সময়তে প্ৰত্যেকেই গ্ৰহণ কৰিব পাৰে।
- সংৰক্ষণৰ বিশেষ প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা খাদ্যৰ বৃহৎ পৰিমাণ কমাব পাৰি, বিশেষকৈ ফল আৰু

পাচলিৰ ক্ষেত্ৰত। মজুতকৰণ আৰু পৰিবহণৰ সুবিধা হয়। যেনে— এক কেজি কেঁচা আম আচাৰ কৰি প্ৰস্তুত কৰিলে কম ঠাইতে থব পৰা যায়।

- আৰতৰটো সেই খাদ্যবস্তুৰ ব্যৱহাৰ কৰি থাকিব পাৰি।

9.2 খাদ্যসংৰক্ষণৰ নীতিসমূহ (Principles of food preservation) ঃ

তোমালোকে জানিছা যে, গাখীৰ উতলাই গৰম কৰাৰ পাছত আমি বহু সময়লৈকে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰোঁ। কিন্তু, প্ৰকৃততে উতলোৱাৰ দ্বাৰা বাৰু কি কৰা হৈছে? তোমালোকে অণুজীৱবিলাক উতলাই ধ্বংস কৰিছা। অণুজীৱসমূহ বেছি উষ্ণতাত জীৱিত থাকিব নোৱাৰে। খাদ্য সংৰক্ষণৰ ই এটা নীতি। আহা আমি খাদ্য সংৰক্ষণৰ নীতিসমূহৰ বিষয়ে জানোহঁক ঃ

1. অণুজীৱসমূহৰ ধ্বংসৰ দ্বাৰা।
2. অণুজীৱসমূহৰ খাদ্যৰ ওপৰত হ'ব পৰা ক্ৰিয়াৰ বিলম্বকৰণ বা বাধাৰ দ্বাৰা।
3. আন্তঃৰস বা এন্‌জাইমসমূহৰ ক্ৰিয়াৰ স্তব্ধকৰণৰ (stopping) দ্বাৰা।

1. অণুজীৱসমূহৰ ধ্বংসৰ দ্বাৰা (By killing the micro-organism) ঃ

তোমালোকে ইতিমধ্যে জানিছা যে গাখীৰ উতলাই অণুজীৱসমূহ মাৰিব পাৰি। কেতিয়াবা কম সময়ৰ বাবেও তাপ প্ৰয়োগ কৰি অণুজীৱসমূহ ধ্বংস কৰিব পাৰি। গাখীৰ পেষ্টুৰাইজেচনৰ দ্বাৰা এনে অণুজীৱসমূহ ধ্বংস হয়। ঘৰত কৰা ৰন্ধন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা খাদ্যৰ সমূহ অণুজীৱৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখিব পাৰি। 'কেননিং' পদ্ধতিত খাদ্য ৰখা টেমাটো সম্পূৰ্ণ বন্ধ কৰা হয় আৰু বন্ধ কৰাৰ আগতে উচ্চ তাপৰ দ্বাৰা খাদ্য গৰম কৰা হয়, যাতে অণুজীৱসমূহৰ বাঢ়ন নহয়।

2. অণুজীৱসমূহৰ খাদ্যৰ ওপৰত হ'ব পৰা ক্ৰিয়াৰ বিলম্বকৰণ বা ক্ৰিয়া বাধাৰ দ্বাৰা (Preventing or delaying the action of micro-organism) ঃ

তোমালোকে জানা যে বাকলি গুচোৱা আপেল এটা বাকলি নুগুচোৱা আপেল এটাতকৈ শীঘ্ৰে নষ্ট হয়। তোমালোকে জানানে কিয় এনে হয়? কিয়নো আপেলৰ বাকলিয়ে অণুজীৱসমূহ আপেলৰ ভিতৰলৈ সোমোৱাত বাধা দিয়ে। একেধৰণে কণী আৰু বাদামৰ চোকোৰাই (Shell), ফল-মূল আৰু পাচলিৰ বাকলিখনে অণুজীৱসমূহৰ ক্ৰিয়া কৰাত বাধাৰ সৃষ্টি কৰি সুৰক্ষা দিয়ে।

পলিথিনৰ মোনা আৰু এলুমিনিয়াম ফ্ৰইলত বন্ধা খাদ্যসমূহক অণুজীৱৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব পাৰি। তোমালোকে আগতে পঢ়ি আহিছা যে অণুজীৱসমূহৰ বৃদ্ধিৰ বাবে বায়ু আৰু পানীৰ আৱশ্যক হয়। কিন্তু যদি এইবোৰ দূৰ কৰিব পাৰা, তোমালোকে অণুজীৱৰ বৃদ্ধি ৰোধ কৰিব পাৰিবা আৰু নিশ্চিত কৰিব পাৰিবা যে খাদ্যসমূহ নষ্ট নহয়।

তাপমাত্ৰা হ্ৰাস কৰা বা নিম্নমানলৈ (freezing) নিও অণুজীৱৰ ক্ৰিয়া বিলম্ব কৰি খাদ্য সুৰক্ষিত কৰিব পাৰি। তোমালোকে "ফ্ৰজেন ফুড" নিশ্চয় দেখিছা, এই "ফ্ৰজেন ফুড"সমূহ সজীৱ খাদ্যতকৈ বেছি সময়লৈকে ভালকৈ ৰাখিব পাৰি। কাৰণ অণুজীৱসমূহে নিম্ন তাপমাত্ৰাত ক্ৰিয়া কৰিব নোৱাৰে। গতিকে তোমালোকে খাদ্য "ফ্ৰীজত" বা "ফ্ৰীজাৰত" থৈ অণুজীৱ বৃদ্ধি হোৱাত বাধা দিব পাৰা। অৱশেষত, কিছুমান ৰাসায়নিক পদাৰ্থ, যেনে— ছডিয়াম বেনজয়েট আৰু পটাছিয়াম মেটাবাইচালফাইটৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰাও অণুজীৱসমূহ বৃদ্ধি হোৱাত বাধা দিব পাৰি। এই ৰাসায়নিক পদাৰ্থসমূহক "প্ৰিজাৰভেটিভ" বুলি কোৱা হয়।

গতিকে তোমালোকে জানিলা যে অণুজীৱসমূহৰ বৃদ্ধিক তলত দিয়া উপায়েৰে বাধা দিব পাৰি ঃ

- সুৰক্ষিত আৱৰণৰ দ্বাৰা।
- তাপমাত্ৰাৰ বৃদ্ধিৰ দ্বাৰা।
- তাপমাত্ৰা নিম্নতমৰ দ্বাৰা।
- ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ সংযোজনৰ দ্বাৰা।

3. 'এনজাইম'সমূহৰ ক্ৰিয়া স্তব্ধকৰণৰ দ্বাৰা (By stopping the action of enzyme) ঃ

এনজাইমসমূহেও খাদ্য নষ্ট কৰে। এইবোৰ খাদ্যত সাধাৰণভাৱেই থাকে। ফলৰ উদাহৰণ লোৱা। এটা কেঁচা কল কেইদিনমান থৈ দি নিৰীক্ষণ কৰা— পিছত কি হ'বগৈ। হয়, কলটো হালধীয়া হৈ পকি যায় আৰু লাহে লাহে পচিবলৈ ধৰি কলা পৰি যাব। এই সকলোবোৰ কলত থকা এনজাইমৰ বাবেই হৈছে। কি হ'ব, যদিহে এনজাইমৰ ক্ৰিয়া বন্ধ কৰি দিয়া হয়। তেতিয়া খাদ্যবস্তুসমূহ গেলি নোযোৱাকৈ থাকিব।

সামান্য তাপৰ দ্বাৰা এনজাইমৰ ক্ৰিয়া বাধা দিব পাৰি। কেনিং বা ফ্ৰিজিঙৰ আগতে পাচলিসমূহ গৰম পানীত ডুবাই বা ভাপত দি থব পাৰি। ইয়াকে ব্লেনচিং (Blancing) কৰা বোলে। তোমালোকে যেতিয়া গাখীৰ উতলোৱা তেতিয়া ইয়াত থকা অণুজীৱসমূহেই যে ধ্বংস হয় তেনে নহয়, ইয়াত থকা এনজাইমসমূহৰো ক্ৰিয়া বন্ধ হৈ যায়। ইয়ে গাখীৰৰ "চেলফ্ লাইফ" বা জীৱিত সময় বঢ়ায়।

পাঠ্য অন্তৰ্গত প্ৰশ্নাৱলী ঃ 9.1

1. তলত উল্লেখিত কোনটো প্ৰথাই অনুজীৱৰ ক্ৰিয়া বন্ধ কৰাত সহায় নকৰে ঃ

(a) উতলা পানীত দিলে।

(b) ফ্ৰীজাৰত থলে।

(c) এনেয়ে থৈ দিলে।

2. অণুজীৱৰ ক্ৰিয়া বিলম্ব কৰাৰ চাৰিটা উপায় লিখা?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

3. খাদ্য সংৰক্ষণ (preservation) আৰু "চেলফ্ লাইফ"ৰ সংজ্ঞা লিখা?

9.3 খাদ্য সংৰক্ষণৰ ঘৰুৱা পদ্ধতিসমূহ (Household methods of food preservation) ঃ

ঘৰুৱাভাৱে কৰিব পৰা খাদ্য সংৰক্ষণৰ কেইটামান বাস্তৱিক পদ্ধতি হৈছে ঃ

(i) শুষ্ককৰণ [Dehydration (Drying)]

(ii) নিমখ, মচলা আৰু তেলৰ দ্বাৰা কৰা আচাৰ (Pickling)

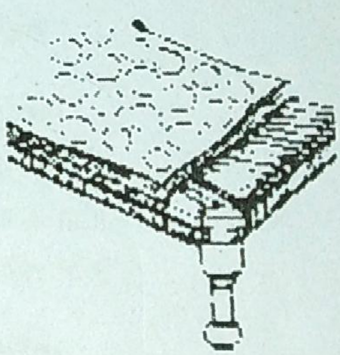
(iii) জাম, জেলি, মোৰাবা প্ৰথাৰে।

(iv) ফলৰ ৰসৰ স্কোৱাচ আৰু ৰসসমূহ বটলত থোৱা প্ৰথাৰে।

(v) ফ্ৰিজিং।

(i) শুষ্ককৰণ (Dehydration) ঃ খাদ্য শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰা প্ৰথাতটো অতি পুৰণি প্ৰথা। শস্য, মাহ আৰু বাদামসমূহ শুকুৱাই সংৰক্ষণ কৰা হয়।

এই পদ্ধতিত বায়ুৰ দ্বাৰা কম বতাহ প্ৰবাহিত কৰি খাদ্যসমূহ শুকোৱা হয়। শুকান খাদ্যত পানীৰ পৰিমাণ কমি যোৱাৰ বাবে অনুজীৱ আৰু এনজাইমসমূহৰ ক্ৰিয়া বন্ধ হৈ যায়। খাদ্যসমূহৰ ওজনো কমি যায় বাবে মজুতকৰণ আৰু পৰিবহণৰ বাবে সুবিধা হয়।



চিত্ৰ 9.1 ঃ শুষ্ককৰণ

তোমালোকে বিভিন্ন ধৰণৰ পাপৰ, আমচুৰ, আলু, কল,

মিঠা আলুৰ চিপচ্ আদি সূৰ্য্যৰ ৰশ্চিমৰ দ্বাৰা শুকোৱাই ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰিব পাৰা। পাচলিসমূহো প্ৰথমে ব্লেনচিং কৰি শুকুৱাই থ'ব পাৰি। তোমালোকে সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিৰ দ্বাৰা বিন, মটৰমাহ, আলু, ফুলকবি, ভেন্দি, নহৰু, পিঁয়াজ আৰু সকলো শাক শুকুৱাই সংৰক্ষিত কৰিব পাৰা। ফলৰ ভিতৰত কল, খেজুৰ আঙুৰ, নাচপতি, আপেল আদিও সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিত শুকুৱাব পাৰি। পদ্ধতিতো অতি সৰল।

শাকসমূহ, যেনে মেথি, পদিনা, পালেং আদি ভালকৈ ধুই কাপোৰ এখনত সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিৰ তলত মেলি দি শুকুৱাব পাৰি। এইবোৰ এখন এখন পাতল কাপোৰেৰে ঢাকি দি ধুলি আদিৰ পৰা ৰক্ষা কৰি শুকুৱাব পাৰি। শুকুৱাৰ পাছত এইবোৰ এটা পৰিষ্কাৰ, শুকান, বতাহ নোসোমোৱা টেমাত মজুত কৰিব পাৰি।

আলুৰ চিপচ্ (Potato Chips) ঃ

উপাদানসমূহ (Ingredients)

আলু,

নিমখ,

পলিথিন বেগ,

পানী,

পটাচিয়াম মেটাবাইচালফাইট (KMS)

ট্ৰে বা ডাঙৰ প্লেট বা ডাঙৰ পলিথিন কাগজ।

পাতল কাপোৰ।

পদ্ধতি (Methods) ঃ

আলুখিনি ধুই 2-3 মিমি. ডাঠকৈ ঘূৰণীয়াকৈ কাটিব লাগে। টুকুৰাবোৰ গৰম উতলা পানীত মিনিটৰ বাবে ডুবাব লাগে। তাৰ পাছত আলুৰ টুকুৰাসমূহ নিমখ আৰু পটাচিয়াম মেটাবায়চালফাইট দিয়া ঠাণ্ডা পানীত 10 মিনিটৰ বাবে ডুবাই ৰাখিব লাগে। এক লিটাৰ পানীত 20 গ্ৰাম নিমখ আৰু 3 টা পটাচিয়াম মেটাবায়চালফাইটৰ দানা দিব লাগে। এইটো আলুখিনি ক'লা নহ'বলৈ কৰা হয়।

পানীৰ পৰা চেকি লৈ আলুৰ টুকুৰাসমূহ পলিথিনৰ ওপৰত মেলি দি ৰদত শুকুৱাব লাগে কেইবা দিনো; যাতে আলুখিনি সম্পূৰ্ণকৈ শুকাই যায়। বতাহ নোসোমোৱা টিনত মজুত কৰিব লাগে।

টোকা ঃ কেঁচ কল, মিঠা আলুও এইদৰে শুকুৱাব পাৰি।

(ii) নিমখ, মছলা আৰু তেলেৰে কৰা আচাৰ (Pickling with salt, spies and/or oil)ঃ

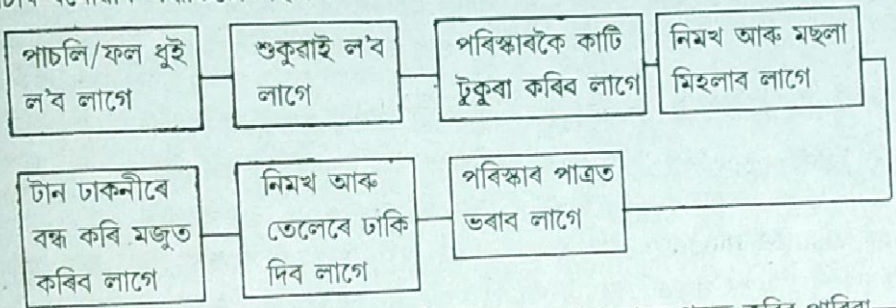
ভাৰতবৰ্ষত এনেকুৱা এখন ঘৰ নোলাব, য'ত আচাৰ খোৱা নহয়। তোমালোকে এতিয়া কি আচাৰ খাইছা মনত পেলোৱাচোন। তোমালোকে জানানে কেনেকৈ নিমখ, মছলা আৰু তেলেৰে আচাৰসমূহ সংৰক্ষিত হয়। আমি জানো যে, প্ৰত্যেক খাদ্যবস্তুতে কিছু পৰিমাণৰ পানী থাকেই, যিয়ে খাদ্যত অণুজীৱসমূহ বৃদ্ধি হোৱাত সহায় কৰে। যেতিয়া নিমখ আৰু মছলা খাদ্যত দিয়া হয়, তেতিয়া ই খাদ্যৰ পানী উলিয়াই আনে আৰু অণুজীৱসমূহ বৃদ্ধি হ'ব নোৱাৰে। তদুপৰি নিমখ আৰু মছলাই সংৰক্ষিত খাদ্যৰ গোন্ধটো উন্নত কৰে। মছলাৰ ভিতৰত সৰিয়হ, জালুক আৰু হিং আচাৰত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

চিত্ৰ 9.1 ঃ আচাৰ

তোমালোকে নিশ্চয় মন কৰিছা যে, আচাৰসমূহ তেলেৰে ডুবাই ৰখা হয়। কিয় জানানে? কাৰণ তেলৰ তৰপে খাদ্যখিনিত বতাহৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাত বাধা দিয়ে, গতিকে অণুজীৱসমূহ আচাৰত সোমাব নোৱাৰে।

আচাৰ কৰিব পৰা খাদ্যসমূহ হৈছে ঃ নেমু, আম, আমলখি, গাজৰ, আদা, ফুলকবি, সেউজীয়া/ৰঙা জলকীয়া আদি। তোমালোকে তালিকাখনত আৰু কিছু খাদ্যবস্তু অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰিবা।

আচাৰ বনোৱাৰ পদ্ধতিটো সহজ ঃ



ইয়াত মিঠা নেমুৰ আচাৰৰ এটা নিৰ্দেশনা দিয়া হৈছে। তোমালোকে প্ৰস্তুত কৰিব পাৰিবা—

মিঠা নেমুৰ আচাৰ

উপাদানসমূহ	পৰিমাণ
নেমু	1 কেজি

নিমখ	150 গ্ৰাম
ক'লা নিমখ	100 গ্ৰাম
[illegible] পাউদাৰ	2 টিপ
আজোৱাইন	20 গ্ৰাম
হিং	1 গ্ৰাম
জালুকৰ গুড়ি	40 গ্ৰাম
চেনি	200 গ্ৰাম

পদ্ধতি ঃ

প্ৰথমে, ঘূৰণীয়া ৰসাল নেমু ল'ব লাগে। ভালকৈ ধুই-শুকুৱাব লাগে। প্ৰত্যেকটো নেমু ৪ টুকুৰাকৈ কাটিব লাগে। এটা পৰিষ্কাৰ পাত্ৰত থব লাগে। সকলোবোৰ মছলা আৰু চেনি মিহলাব লাগে। জোকাৰিব লাগে ভালকৈ। আচাৰখিনি ৰদত ১০-১২ দিন দিব লাগে। মাজে মাজে জোকাৰি দিব লাগে।

(iii) জাম, জেলি আৰু মোৰাব্বা প্ৰস্তুতকৰণ (Making Jam, Jelly and Murabba)ঃ

তোমালোকে ফলৰ ৰসাল অংশটো যথেষ্ট পৰিমাণৰ চেনিৰ সৈতে উতলাই ডাঠ কৰি জাম প্ৰস্তুত কৰিব পাৰা। তোমালোকে আপেল, আম, অমিতা, আনাৰস, কেঁচা আম, মধুৰী আদিৰ পৰা জাম প্ৰস্তুত কৰিব পাৰিবা।

চিত্ৰ 9.3

জেলি প্ৰস্তুত কৰোতে ফলসমূহত পানী দি বা পানী নোহোৱাকৈ উতলাই চেকি প্ৰস্তুত কৰা হয়। চেকি লোৱা ৰসখিনিত থকা পেকটিনে জেলিখিনি গোটা হোৱাত সহায় কৰে। এই ৰসখিনিত চেনি আৰু এচিড দি উতলোৱা হয়, এনে এটা মাত্ৰালৈকে যাতে ই জেলিৰ দৰে ডাঠ হৈ পৰে। ভালকৈ প্ৰস্তুত কৰা জেলি স্বচ্ছ হয় লগতে ফলৰ প্ৰকৃত গোন্ধটো থাকে। মধুৰী, আনাৰস আৰু কমলা সহজতে জেলি কৰিব পাৰি।

মোৰাব্বা ঃ ফলসমূহ চেনিৰ পানীত উতলাই প্ৰস্তুত কৰা হয়। মোৰাব্বাসমূহ চাপাটি, পুৰি আদিৰ লগত খাবলৈ সোৱাদযুক্ত হয়।

আহা আমি এতিয়া ফলৰ মিশ্ৰিত জাম আৰু আমলখিৰ মোৰাব্বা প্ৰস্তুতকৰণৰ বিষয়ে শিকোঃ

ফলৰ মিশ্ৰিত জাম

উপাদান	পৰিমাণ
ফলৰ মিশ্ৰিত ৰসাল অংশ	500 গ্ৰাম
চেনি	500 গ্ৰাম
চাইট্ৰিক এচিড	4 গ্ৰাম (1 চাহ চামুচ)
পানী	100 মি.লি.
ফলৰ চেণ্ট	কেইটোপালমান
ৰঙা ৰং	1-2 চাহ চামুচ

পদ্ধতি

1. ফলখিনি ধুই বাকলি গুচাই, সৰু সৰু টুকুৰা কৰিব লাগে। কল, আপেল, চিকু আম ল'ব পাৰি।
2. ফলসমূহ মিক্সিত দি থপ্‌থপীয়া কৰি লৈ উতলাব লাগে।
3. আপেলৰ বাকলিখিনি উতলাই গুটি গুচাই 100 মি.লি. পানী দিব লাগে। চেকি ৰসখিনি ফলৰ পিটিকাত দিব লাগে। এইখিনিয়ে পেক্‌টিন দিব।
4. ফলৰ পিটিকাখিনি 15 মিনিট উতলাই, চেনি দিব লাগে। উতলাই থাকি লৰাই থাকিব লাগে।
5. 30 মিনিটৰ পাছত ডাঠ হৈ যোৱা মিশ্ৰণখিনি পানীত মিহলোৱা চাইট্ৰিক এচিড দিব লাগে।
6. উতলাই থাকিব লাগে, যেতিয়ালৈকে হেতাৰ পৰা এৰাই নাযায়। যেতিয়া এই মিশ্ৰণৰ অকণমান এখন ঠাণ্ডাপানী থকা প্লেটত দিয়া হয় তেতিয়া গোটা ধৰণৰ আকাৰ হ'ব। এই সময়তে জামখিনি হোৱা বুলি জানিব লাগিব।
7. জুইৰ পৰা জামখিনি নমাই চেণ্ট আৰু ৰং মিশ্ৰিত কৰিব লাগে।
8. গৰম জামখিনি পৰিষ্কাৰ বটলত ঢালি দিব লাগে। বটলটো এখন কাঠৰ ওপৰত ৰাখিব লাগে।
9. যদি বহুতদিনলৈ জামখিনি ৰাখিব লাগে, তেতিয়া-হলে এটা গলিত পেৰাফিনৰ তৰপ ইয়াৰ ওপৰত ঢালি দি ঢাকনীখন টানকৈ বন্ধ কৰিব লাগে। ব্যৱহাৰৰ সময়ত এই মম বা পেৰাফিন গুচাই ল'ব লাগে।

আমলখিৰ মোৰাব্বা

উপাদান	পৰিমাণ
আমলখি	1 কেজি

পদ্ধতি

1. আমলখিখিনি কাটা চামুচেৰে ফুটা কৰি 5 মিনিটৰ বাবে ভাপত দিব লাগে।
2. 50 শতাংশ (750mg) চেনি আমলখিখিনিত মিহলি কৰি প্ৰথম এদিন থব লাগে।
3. দ্বিতীয়দিনা চাব লাগে যাতে চেনিখিনি গলি যায়, যদি চেনি গলি যোৱা নাই তেন্তে, কিছু গৰম কৰি চেনিখিনি গলাই পেলাব লাগে। গলোৱা চেনিখিনি ঠাণ্ডা কৰি আকৌ আমলখিনি দিব লাগে আৰু বাকী থকা চেনিখিনিও দিব লাগে।
4. তৃতীয় দিনাও একে ধৰণেৰে কৰি বাকী থকা চেনিখিনি মিহলাব লাগে।
5. আমলখিৰ মোৰাব্বাখিনি 15 দিনৰ পাছত খাবৰ উপযোগী হৈ পৰিব।

(iv) স্কোৱাচ (ফলৰ ৰস)ৰ বটলত ৰখা (Bottoling of squashes) ঃ

এগিলাচ ঠাণ্ডা নেমুৰ চৰবত গৰমৰ দিনত বৰ সোৱাদৰ হয়। নেমুৰ চৰবত বা আন ফলৰ চৰবতসমূহ ঘৰতে সহজেই প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি। চৰবত প্ৰস্তুত কৰিবলৈ ফলৰ ৰস চেনিৰ পানীৰ লগত মিহলাব লাগে। চেনিৰ পৰিমাণ ফলৰখ ৰসৰ পৰিমাণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। চৰবতসমূহ সৰু মুখৰ বটলত মজুত কৰি টান ঢাকনীৰে বন্ধ কৰা হয়। তোমালোকে চৰবতসমূহ নেমু, কমলা, আম, আঙুৰ, আনাৰস আদিৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰিব পাৰা।

আহা আমি চৰবত কেনেকৈ প্ৰস্তুত কৰা হয় শিকো ঃ

চৰবত প্ৰস্তুত কৰাৰ সাধাৰণ পদ্ধতি ঃ

1. ফলৰ ৰসখিনি উলিয়াই চেকি ল'ব লাগে।
2. চেনি আৰু পানীৰে এটা মিশ্ৰণ প্ৰস্তুত কৰিব লাগে।
3. চেনিৰ ৰসত চাইট্ৰিক এচিড দিব লাগে আৰু বগা চামনি উঠাৰ পাছত জুইৰ পৰা নমাই থব লাগে।
4. চেনিৰ ৰসখিনি ঠাণ্ডা কৰি চেকিব লাগে।
5. ফলৰ ৰসৰ লগত চেনিৰ ৰস মিহলাই ৰং আৰু গোন্ধ থকা চেণ্ট দিব লাগে।
6. পটাচিয়াম মেটাবাইচালফাইট বা বেনজৱেটৰ দ্ৰব্য হিলাব লাগে। ভালকৈ মিহলাই পৰিষ্কাৰ বীজাণুৰহিত বটলত ভৰাব লাগে, চাব লাগে যাতে বটলটো মুখলৈকে ভৰ্তি নহয়। (বটলৰ ঢাকনী আৰু চৰবতৰ মাজ খালী হৈ থাকিব লাগে)

টোকা ঃ

1. আঙুৰৰ ৰস উলিয়াবলৈ 5-10 মিনিট সিজাই, চেকনিৰে চেকিব লাগে,
2. আনাৰসৰ ৰস উলিয়াবলৈ, বাকলিৰে সৈতে টুকুৰা কৰি, পিহি, পাতল কাপোৰেৰে চেকি ল'ব লাগে।

ফলৰ ৰস

উপাদান	নেমু	কমলা	লিচু	আম	আনাৰস
ফলৰ ৰস	1	1	1	1	1
চেনি (কেজি)	1½	1½	1½	1	1½
পানী (কেজি)	¼	¼	¼	1	¼
চাইট্ৰিক এচিড (গ্ৰাম)	–	25	25	30	25
ৰং	–	1 tsp	–	–	1 tsp
চেন্ট	–	1 tsp	–	–	1 tsp
KMS	½ tsp	½ tsp	½ tsp	½ tsp	½ tsp

বটলসমূহ বীজাণুৰহিত কৰা (Sterilization of bottles) : যিকোনো খাদ্যবস্তু মজুতকৰণৰ বাবে বটলসমূহ বীজাণুৰহিত কৰা উচিত। এইটো কৰিবলৈ এটা ডাঙৰ পাত্ৰত ভৰ্তিকৈ পানী লৈ 20 মিনিটলৈ বটলসমূহ ডুবাই উতলাব লাগে। এখন পৰিষ্কাৰ কাপোৰৰ ওপৰত বটলসমূহ ভালকৈ থৈ থাকি থ'ব লাগে।

(v) **ফ্ৰিজিং :**

ফল আৰু পাচলিসমূহ ফ্ৰিজিং কৰি থলে আৰতৰতো আমি ব্যৱহাৰৰ বাবে পাব পাৰোঁ। উদাহৰণস্বৰূপে, শীতকালৰ মটৰসমূহৰ দাম কম আৰু ভাল হয়। গতিকে আমি ফ্ৰিজিং কৰি থ'লে গ্ৰীষ্মকালতো ব্যৱহাৰৰ বাবে পাব পাৰোঁ। আহাচোন আমি মটৰমাহ কেনেকৈ ফ্ৰিজিং কৰে শিকোঁঃ

মটৰৰ ফ্ৰিজিং (Freezing of Peas) :

সতেজ, কোমল মটৰ আনি বাকলি গুচাই ল'ব লাগে। মটৰখিনি সম্পূৰ্ণভাৱে ডুব যোৱাকৈ যথেষ্ট পৰিমাণে পানী ল'ব লাগে। প্ৰত্যেক লিটাৰ পানীৰ বাবে 10 গ্ৰাম নিমখ দি উতলাব লাগে। উতলা পানীত মটৰখিনি দি 2 মিনিট ৰাখিব লাগে। পানীখিনি পেলাই দি তৎক্ষণাত ঠাণ্ডা কৰিব লাগে। সৰু পলিথিনৰ মোনাত ভৰাব লাগে। চাপ দি বায়ুখিনি উলিয়াই দি বন্ধ কৰি দিব লাগে। এই মোনাবোৰ ফ্ৰিজাৰত থৈ দিব লাগে।

তোমালোকে একে ধৰণে ফুলকবি, বীণ, গাজৰ কেপচিকাম, ভেন্দি, সেউজীয়া মটৰ,

গোমধান, পালেং, মেথি শাক আদি ফ্ৰিজিং কৰিব পাৰা। ফ্ৰিজিং তাপমাত্ৰ $18^{0}C$ হোৱা উচিত। খাদ্যসমূহ কিমান দিনলৈকে ভালকৈ ৰাখিব পাৰি সেইটো খাদ্যৰ আৰু তাপমাত্ৰাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।