

Allama Iqbal Open University AIUO
Intermediate Solved assignment No 2
Autumn 2024
Code 356 Food and Nutrition

Q.1

زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے پاکستانی اور انگریزی کھانوں کا مینیو ترتیب دیں۔

Ans:

یہاں ہم پاکستانی اور انگریزی کھانوں کے ایک شاندار مینیو کی ترتیب دیں گے جو کہ زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے فٹ بیٹھتا ہے۔ اس مینیو میں دونوں ثقافتوں کی نمایاں خصوصیات کو مدنظر رکھا گیا ہے، تاکہ کھانے میں تنوع، معیار اور ذائقہ شامل ہو۔

1. پاکستانی مینیو

Starters (آغاز)

- شملا مرچ کے روزنہ: باریک کٹی شملا مرچ، پنیر، اور مصالحہ بھر کر تلی ہوئی
- شامی کباب: گوشت، مسالے، اور دال سے بنے شامی کباب
- دال پکورا: ہلکی تلی ہوئی دال کے پکورے

Main Course (اصلی کھانے)

- بہاری پلاو: چاول، گوشت، اور مصالحے سے تیار
- قورمہ: گوشت یا مرغی قورمہ، ادراک، لہسن، اور مسالوں سے پکایا ہوا
- چکن یا گائے کا دستارا: مصالحہ دار گوشت اور آلو

- بیگن بھرتا: مصالحے میں پکایا ہوا بھنا ہوا بیگن
- نان یا رومالی روتی: گائے یا مرغی کے گوشت کے ساتھ

Side Dishes (ساتھ کھانے)

- رائتہ: تازہ دہی اور کھٹی میٹھی سبزیوں سے تیار
- سالاد: ٹماٹر، پیاز، کھیرا، اور ہرا دھنیا
- اچار: اچار کی مختلف اقسام

Desserts (میٹھا)

- گلاب جامن: شربت اور چینی سے تیار
- گجرات کا کھوپرا: بادام، پستہ، اور خشک میوے
- کنافتہ: کھوپرے، شیرہ، اور سوچی سے بنا میٹھا

2. انگریزی مینیو

Starters (آغاز)

- سیزر سالاد: سیزر ڈریسنگ، گرل مرغی، رومین لیٹس، پارمیزان چیز کے ساتھ
- فش ٹیکا مسالا: ہلکی مسالے والی مچھلی کے ٹکڑے
- سموسے ڈیپ فریٹ: آلو اور سبزیوں کے بھرے سموسے

Main Course (اصلی کھانے)

- برٹش اسٹائل میں بھنی ہوئی بکری یا گائے کا گوشت: **Roast Lamb**
- مرغی کا فش انگریزی اسٹائل: بریڈ کرمز، مصالحہ، اور انڈے میں لپیٹ کر تلی ہوئی
- براؤن شوربے والے چاول: ٹماٹر، مصالحے، اور لہسن کے ساتھ
- **Fish and Chips**: انگریز اسٹائل مچھلی، فرائز کے ساتھ
- بریانی: گوشت یا مرغی، مصالحے اور چاول کے ساتھ

Side Dishes (ساتھ کھانے)

- **Mash Potatoes**: انگریزی اسٹائل میں مکسڈ آلو

- **گرین سالاد:** مختلف تازہ سبزیاں، سرکا اور زیتون کے تیل کے ساتھ
- **کول سلاؤ:** گاجر، بند گوبھی، مایونیز اور ہرا دھنیا

Desserts (میٹھا)

- **Banoffee Pie:** موز، کریم، اور کارمیل سے تیار
- **Trifle:** مختلف طبقات والا انگریز میٹھا
- **Chocolate Fondue:** میٹھا چاکلیٹ فاونڈیو اور فروٹ کے ساتھ
- **Eton Mess:** اسٹریبری، کریم، اور مرزپان کے ساتھ میٹھا

یہ مینیو دونوں ثقافتوں کا بہترین امتزاج پیش کرتا ہے اور زیادہ آمدنی والے خاندان کے ذائقوں کے مطابق ہے۔

Q.2

آلو بخارے کا جیم تیار کرنے کے لیے کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ جیم کیسے تیار کیا جاتا ہے؟

Ans;

آلو بخارے کا جیم تیار کرنے کے لیے اشیاء اور طریقہ کار

1. آلو بخارے کے جیم کے لیے ضرورت کی اشیاء

- کلو 1 (Plums): آلو بخارے
- چینی: 1 کلو
- لیموں: 2 عدد

- گھی یا مکھن: 2 کھانے کے چمچ
- (زعفران (اختیاری): چند دھاگے (رنگ اور ذائقے کے لیے)
- کریم یا جیلٹن (اختیاری): جیم کو گاڑھا کرنے کے لیے

2. آلو بخارے کا جیم بنانے کا طریقہ

Step 1: آلو بخارے کی تیاری

- آلو بخارے کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور ان کے گودے نکال لیں۔
- آلو بخارے کے گودے کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں تاکہ جیم میں اچھی طرح پک جائے۔

Step 2: پکانے کے لیے آمادہ کریں

- ایک برتن میں آلو بخارے کے ٹکڑے ڈالیں اور انہیں ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- آلو بخارے کے ٹکڑوں کو اچھی طرح پانی چھوڑنے دیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔

Step 3: چینی اور لیموں شامل کریں

- جب آلو بخارے نرم ہو جائیں، تو چینی ڈالیں اور مکس کریں۔
- لیموں کے جوس کو نچوڑ کر ڈالیں تاکہ جیم میں ذائقہ اور چمک پیدا ہو۔

Step 4: پکاتے رہیں

- آلو بخارے اور چینی کو ہلکی آنچ پر پکائیں اور ہلاتے رہیں۔
- جیم اچھی طرح گاڑھا ہونے لگے تو زعفران ڈال کر مکس کریں (اختیاری)۔

Step 5: جیم کو ذخیرہ کرنے کے لیے محفوظ کریں

- جب جیم کا رنگ گہرا ہو جائے اور قوام گاڑھا ہو جائے تو گھی یا مکھن ڈالیں اور اچھی طرح مکس کریں تاکہ جیم چمکدار اور مزید ذائقہ دار بن جائے۔
- پھر صاف، خشک بوتل یا جار میں بھر کر محفوظ کریں۔

Step 6: ٹھنڈا ہونے دیں

- جیم کو مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں اور ذخیرہ کر لیں۔
- مزید پیکجنگ سے پہلے جیم کو اچھی طرح سیل کریں تاکہ خراب نہ ہو۔

یہ طریقہ آلو بخارے کا جیم تیار کرنے کے لیے سادہ اور مزیدار ہے، جو آپ کے خاندان کے لیے بہترین چائے کے ساتھ یا دیگر میٹھے پکوان کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔

Q.3

مینو کیا ہے نیز مینو پلان کرنے کا طریقہ اور فوائد تحریر کریں۔

Ans:

1. مینو کیا ہے؟

(Menu) مینو

ایک ایسا منصوبہ یا فہرست ہوتی ہے جو کسی خاص موقع، تقریب یا کھانے کے لیے مختلف کھانوں کی ترتیب اور سیریز کو ظاہر کرتی ہے۔ یہ کھانے کے انتخاب اور ترتیب کو ترتیب دینے کا ایک منصوبہ ہے تاکہ کھانے کا لطف لینے والے افراد کو بہترین ذائقہ، صحت مند غذائی اجزاء، اور مناسب تنوع فراہم کیا جا سکے۔ مینو کے ذریعے آپ مختلف اقسام کے کھانوں، مزیدار پکوانوں اور ان کے ذرائع کو ترتیب دیتے ہیں تاکہ وہ مجموعی طور پر ایک مکمل کھانے کا تجربہ فراہم کریں۔

2. مینو پلان کرنے کا طریقہ

مینو پلاننگ ایک مدبرانہ عمل ہے جو خاص طور پر گھروں، ریستورانٹس، یا تقریبات میں اہمیت رکھتا ہے تاکہ کھانے کی تکمیل ہو اور صارفین کو بہترین ذائقے اور تغذیہ فراہم کیا جا سکے۔ مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں مینو پلان کرنے کے

2.1 مقصد اور موقع کا تعین

- مینو پلاننگ کے آغاز میں یہ فیصلہ کریں کہ مینو کس موقع کے لیے ترتیب دیا جا رہا ہے، جیسے عام دن کا کھانا، پارٹی، تہوار، یا کسی خاص تقریب (ویڈنگ، بیاہ وغیرہ) کے لیے۔
- موقع اور ماحول کے مطابق مینو کی اقسام مختلف ہو سکتی ہیں، مثلاً: سادہ یا مزیدار، تھیم پر مبنی (جیسے مغل، ایتھیوپین، چائیز وغیرہ)۔

2.2 کھانے کی اقسام کی شناخت

- مینو میں مختلف اقسام کے کھانے شامل کریں جیسے اسٹارٹرز، سوپ، مکینر، سائیڈ ڈشز، ڈیزرٹس، اور (Main Course) کھانے کے بنیادی حصے مشروبات۔
- ہر قسم کے کھانے میں ذائقوں کا تنوع رکھیں تاکہ مینو میں مزیدار اور غذائی اجزاء کی مکمل مقدار موجود ہو۔

2.3 میتھیار اور ذائقہ کے توازن

- مینو میں میٹھے، نمکین، تیز مصالحے دار، اور ہلکے ذائقوں کا توازن رکھیں تاکہ تمام افراد کے ذوق کو پورا کیا جا سکے۔
- مختلف اقسام کے کھانے جیسے سبزیاں، گوشت، مچھلی، دالیں، چاول، اور روٹیاں بھی شامل کریں تاکہ صحت مند تغذیہ بھی یقینی ہو۔

2.4 مربوط ہونے کا اصول

- مینو میں تمام کھانے ایک دوسرے سے ہم آہنگ ہوں تاکہ میٹھا کھانے اور نمکین کھانے کے بیچ تناسب قائم ہو سکے۔
- مثلاً، اگر کسی مینو میں سخت مصالحہ دار کھانے شامل ہیں تو اس کے ساتھ کچھ ہلکے ذائقے والے یا سلاد جیسی سادہ چیزیں بھی شامل کریں تاکہ بوجھل نہ ہو۔

2.5 ضروری اجزاء کا انتخاب

- مینیو میں کھانے کے اجزاء کا صحیح انتخاب کریں تاکہ وہ دستیاب ہوں اور اخراجات بھی مناسب رہیں۔
- اگر کسی خاص کھانے کی تیاری کے لیے کسی خاص اجزاء کی ضرورت ہے تو وہ پہلے سے پلان کریں اور آسانی سے دستیاب ہوں۔

2.6 پیش کرنے کی ترتیب

- مینیو میں کھانے کی ترتیب بھی اہم ہوتی ہے۔ عام طور پر اسٹارٹرز پہلے، پھر سوپ، بعد میں مکینڈر، سائیڈ ڈشز، اور آخر میں میٹھا پیش کیا جاتا ہے تاکہ تجربہ مکمل رہے۔

3. مینیو پلان کے فوائد

3.1 مددگار بجٹ پلاننگ

- مینیو پلاننگ سے کھانے کی تیاری اور خریداری کے اخراجات کو مدنظر رکھتے ہوئے بجٹ کی منصوبہ بندی آسان ہو جاتی ہے، اور اضافی اخراجات سے بچا جا سکتا ہے۔

3.2 متنوع ذائقے اور غذائیت

- مینیو میں مختلف اقسام کے کھانے شامل کرنے سے تنوع پیدا ہوتا ہے، جو افراد کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- توازن میں غذائی اجزاء، وٹامنز، پروٹین، چکنائی، اور کاربوہائیڈریٹس کا زیادہ تر خیال رکھا جاتا ہے۔

3.3 وقت کی بچت

- مینیو پلاننگ سے کھانے کی تیاری کے لیے وقت بچتا ہے کیونکہ کھانے کی اشیاء اور طریقہ کار پہلے سے طے کیے جاتے ہیں۔
- اس سے تیاری کا وقت کم ہوتا ہے اور آپ باقاعدگی سے کھانا تیار کر سکتے ہیں۔

3.4 افزودہ ضیافت کا تجربہ

- باقاعدہ مینیو پلاننگ سے مختلف اقسام کے کھانے پیش کیے جاتے ہیں جو مہمانوں کو بہتر ذائقہ اور تجربہ فراہم کرتے ہیں۔
- اس سے بڑھتی ہوئی دعوتوں اور تقریبوں میں زیادہ تنوع اور پیشگی تیاری کی سہولت ملتی ہے۔

3.5 خاندان کے لیے صحت مند عادات

- مینیو میں صحت مند اجزاء کا استعمال بہتر غذائی عادات کو فروغ دیتا ہے۔
- متوازن مینیو سے ہر فرد کو مختلف قسم کے کھانے اور غذائیت فراہم ہوتی ہے، جس سے جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

نتیجہ

مینیو پلاننگ نہ صرف کھانے کے ذائقہ اور معیار کو بہتر بناتی ہے بلکہ یہ بجٹ، وقت، اور غذائیت کے لحاظ سے بھی اہم ہے۔ یہ ایک منظم طریقہ ہے جس سے نہ صرف کھانے کے تجربات مزید بہتر ہوتے ہیں بلکہ صارفین کے لیے مفید اور صحت مند تغذیہ بھی یقینی بنتا ہے۔

Q.4

عمل پاسچری اور بلانچنگ میں غذائی اجزاء کس حد تک ضائع ہوتے ہیں مفصل لکھیں۔

Ans:

عمل پاسچری اور بلانچنگ میں غذائی اجزاء کس حد تک ضائع ہوتے ہیں؟ 4.

عمل پاسچری اور بلانچنگ کھانے کے اجزاء کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیے جانے والے دو اہم طریقے ہیں، لیکن ان دونوں طریقوں میں غذائی اجزاء کے ضیاع کے حوالے سے اہم فرق ہوتا ہے۔ دونوں طریقوں میں حرارت کا استعمال ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں مختلف غذائی اجزاء خاص طور پر وٹامنز اور معدنیات پر اثر پڑتا ہے۔ ذیل میں ہم ان دونوں طریقوں پر تفصیل سے غور کریں گے اور غذائی اجزاء پر ان کے اثرات کو مزید سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

4.1 پاسچریشن (Pasteurization)

پاسچریشن ایک ایسا عمل ہے جس میں کھانے یا مشروبات کو مخصوص درجہ حرارت پر گرم کیا جاتا ہے تاکہ مائکروبیال آلودگی کو ختم کیا جا سکے، مگر غذائی اجزاء پر زیادہ نقصان نہ ہو۔ یہ طریقہ زیادہ تر مشروبات جیسے دودھ، جوسز اور کھانے کی مصنوعات جیسے اچار یا کنفیکشنری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء پر اثرات:

- وٹامن C: وٹامن

C

ایک پانی میں حل پذیر وٹامن ہے جو کہ حرارت کے دوران انتہائی حساس ہوتا ہے۔ پاسچریشن کے دوران وٹامن

C

خاصی مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے کیونکہ یہ آکسیڈیٹو عمل کے ذریعے بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔

- کمپلیکس جیسے تھائیمین B کمپلیکس: وٹامن B وٹامن

(B1)

- نیاسین ،

(B3)

- اور فولک ایسڈ ،

(B9)

بھی متاثر ہوتے ہیں کیونکہ یہ بھی پانی میں حل پذیر ہیں اور گرمی میں تیزی سے نقصان پہنچتے ہیں۔

- پروٹین اور معدنیات: پروٹین اور معدنیات زیادہ محفوظ رہتے ہیں کیونکہ یہ پانی میں حل نہ ہونے والے اجزاء ہوتے ہیں اور حرارت کے مقابلے میں زیادہ مستحکم ہوتے ہیں۔
- اینزائمز: پاسچریشن کے دوران بعض اینزائمز بھی ختم ہو جاتے ہیں، جن کا تعلق ہاضمے سے ہوتا ہے اور یہ غذائی اجزاء کے جذب میں مدد دیتے ہیں۔

فوائد:

- پاسچریشن سے مائکروبیئل آلودگی کم ہوتی ہے اور کھانے کی مصنوعات محفوظ کمپلیکس جزوی طور پر کم ہو جاتے ہیں۔ B اور C ربتی ہیں مگر وٹامن
- معدنیات اور پروٹین غذائی اجزاء میں زیادہ کمی نہیں آتی۔

4.2 بلائنجنگ (Blanching)

بلائنجنگ ایک ایسا عمل ہے جس میں سبزیوں یا دیگر اشیاء کو پانی میں اُبال کر یا بھاپ دے کر خاص وقت کے لیے حرارت دی جاتی ہے تاکہ ان میں موجود مائکروبیئل آلودگی ختم ہو جائے اور رنگ، ذائقہ اور ٹیکسچر بہتر رہے۔ یہ طریقہ زیادہ تر سبزیوں جیسے گاجر، مٹر، اور دیگر پھلوں پر استعمال ہوتا ہے جنہیں پروسیسنگ سے پہلے صاف اور محفوظ کیا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء پر اثرات:

- بلائنجنگ میں وٹامن C: وٹامن

C

سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے کیونکہ یہ پانی میں حل پذیر ہوتا ہے اور حرارت کے دوران آکسیڈیشن کے ذریعے تیزی سے ختم ہو جاتا ہے۔

- کمپلیکس جیسے تھائیمین **B** کمپلیکس: وٹامن **B** وٹامن

(B1)

اور نیاسین

(B3)

بھی متاثر ہوتے ہیں کیونکہ یہ پانی میں حل پذیر ہیں اور بلانچنگ کے دوران ضائع ہو سکتے ہیں۔

- پروٹین اور معدنیات: بلانچنگ کے دوران پروٹین اور معدنیات نسبتاً محفوظ رہتے ہیں کیونکہ یہ پانی میں حل نہ ہونے والے اجزاء ہیں اور حرارت کے مقابلے میں زیادہ مستحکم ہوتے ہیں۔
- اینزائمز: بلانچنگ سے بعض اینزائمز بھی ختم ہو جاتے ہیں جو کہ کھانے کے مواد کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں، جس سے کھانے کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔

فوائد:

- بلانچنگ کا مقصد زیادہ تر مائکروبیال آلودگی کو کم کرنا اور کھانے کی طبعی خصوصیات کو بہتر بنانا ہے مگر وٹامن

C

اور

B

کمپلیکس متاثر ہوتے ہیں۔

- پروٹین اور معدنیات کم متاثر ہوتے ہیں۔

4.3 تقابل

- پاسچریشن اور بلانچنگ دونوں میں وٹامن

C

اور

B

کمپلیکس غذائی اجزاء زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ یہ پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں اور حرارت میں تیزی سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

- پروٹین اور معدنیات بلانچنگ اور پاسچریشن دونوں میں زیادہ محفوظ رہتے ہیں کیونکہ یہ پانی میں حل نہیں ہوتے اور حرارت کے خلاف زیادہ مزاحم ہوتے ہیں۔
- اینزائمز دونوں عملوں میں متاثر ہوتے ہیں، جو کہ باضمے کے لیے ضروری ہوتے ہیں، مگر اس کا انحصار اس بات پر بھی ہوتا ہے کہ کتنی دیر تک مواد کو حرارت دی گئی ہے۔

4.4 فوائد

- پاسچریشن مائکروبیال آلودگی کو ختم کرتا ہے اور کھانے کی مصنوعات کو زیادہ محفوظ رکھتا ہے، مگر وٹامن

C

اور

B

کمپلیکس متاثر ہوتے ہیں۔

- بلانچنگ سبزیوں کو زیادہ بہتر رکھتا ہے، مگر وٹامن

C

اور

B

کمپلیکس متاثر ہوتے ہیں اور اینزائمز بھی جزوی طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

C یہ دونوں عمل غذائی اجزاء کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں مگر ان میں وٹامن کمپلیکس کا ضیاع زیادہ ہوتا ہے، جبکہ معدنیات اور پروٹین زیادہ محفوظ رہتے B اور ہیں۔

Q.5

لیموں کا اچار ڈالنے کے لیے کس سامان کی ضرورت ہوتی ہے اچار ڈالنے کا طریقہ بھی تفصیل سے لکھیں۔

Ans:

لیموں کا اچار ڈالنے کے لیے سامان کی ضرورت 1.

لیموں کا اچار ڈالنے کے لیے ضروری سامان کی ایک مکمل فہرست درج ذیل ہے:

1.1 لیموں

- اچار کے لیے تازہ، گھٹلیوں والے، چھوٹے یا درمیانے سائز کے لیموں بہترین ہوتے ہیں۔ لیموں کی تعداد آپ کی ضروریات پر منحصر ہوتی ہے، مگر عام طور پر 1 کلو سے 1.5 کلو لیموں کافی ہوتے ہیں۔
- لیموں کو اچھی طرح دھونا اور صاف کرنا ضروری ہے تاکہ ان پر مٹی یا گندگی نہ ہو۔

1.2 کریٹ یا جار

- اچار ڈالنے کے لیے صاف اور خشک کریٹ یا جار کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اچار کو اچھے انداز میں محفوظ رکھا جا سکے۔
- کریٹ یا جار دھونا اور اچھی طرح خشک کرنا ضروری ہے تاکہ اچار میں کوئی بھی بیکٹیریل یا مائکروبیئل آلودگی نہ آئے۔

1.3 نمک

- نمک اچار میں ذائقہ کو بہتر بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ عام طور پر 1-2 چمچ نمک استعمال کیے جاتے ہیں، مگر مقدار لیموں کی تعداد اور ذائقہ کے مطابق کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔

1.4 سرکہ

- سرکہ اچار کو محفوظ رکھنے اور لیموں کو نرمی دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ 1 کپ سرکہ کافی ہوتا ہے۔
- سرکہ کا استعمال اچار کی عمر اور ذائقے کے لیے ضروری ہے۔

1.5 لہسن

- لہسن کی 2-3 جوے استعمال کیے جاتے ہیں جو کہ اچار میں ایک خاص ذائقہ اور خوشبو پیدا کرتے ہیں۔

1.6 ادراک

- چمچ پسی ہوئی ادراک اچار میں ذائقہ اور خوشبو پیدا کرنے کے لیے 1 استعمال ہوتی ہے۔

1.7 مرچیں

- حسب ذائقہ لال مرچ یا مرچ پاؤڈر استعمال کیے جاتے ہیں جو کہ اچار میں ذائقہ اور رنگ پیدا کرتے ہیں۔

1.8 ہلدی

- ہلدی کا 1 چمچ استعمال ہوتا ہے تاکہ اچار کا رنگ خوبصورت اور خوشگوار رہے۔

1.9 زیرہ یا کالا زیرہ

- چمچ زیرہ یا کالا زیرہ بھی شامل کیا جاتا ہے تاکہ اچار میں مزید ذائقہ 1 اور خوشبو آئے۔

1.10 (شاہترہ) اختیاری

- اگر دستیاب ہو تو 1 چمچ شاہترہ استعمال کیا جا سکتا ہے، جو کہ اچار کو جلدی نرم کرنے اور ذخیرہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔

2. لیموں کا اچار ڈالنے کا طریقہ

لیموں کا اچار ڈالنے کا طریقہ درج ذیل مراحل پر مشتمل ہوتا ہے، جس سے اچار بہترین ذائقہ اور قوام کا حامل ہوتا ہے:

2.1 لیموں کی صفائی اور تیار کرنا

- سب سے پہلے لیموں کو اچھی طرح دھو کر صاف کریں تاکہ مٹی یا گندگی نہ ہو۔
- لیموں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، چھال سمیت، کیونکہ چھال بھی اچار میں ذائقہ اور خوشبو پیدا کرتی ہے۔
- ہر لیموں کو آدھا یا چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنے سے ان میں مصالحہ اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے۔

2.2 نمک، مرچ، اور مصالحے مکس کرنا

- لہسن، ادراک، ہلدی، نمک، مرچ، اور کالا زیرہ کو اچھی طرح مکس کر لیں تاکہ تمام مصالحہ اچار میں یکساں لگ جائے۔
- مرچوں کی مقدار اپنے ذائقے کے مطابق کم یا زیادہ کر لیں۔

2.3 لیموں کو میرینیٹ کریں

- لیموں کے ٹکڑوں کو ایک جار یا کریٹ میں رکھیں۔
- اوپر سے مصالحہ مکسچر ڈالیں اور سرکہ ڈال کر اچھے سے مکس کریں تاکہ مصالحہ تمام لیموں پر لگ جائے۔
- اگر شاہترہ شامل کر رہے ہیں تو اب ڈالیں اور مکس کریں۔

2.4 اچار کو محفوظ کریں

- اچار کو ایک خشک، صاف اور ہوا سے محفوظ جگہ پر رکھیں تاکہ اچار کی تازگی اور ذائقہ برقرار رہے۔
- اچار کو کم از کم 2 سے 3 ہفتے تک رکھیں تاکہ لیموں اچھی طرح مصالحہ جذب کر لیں اور ذائقہ مزید گہرا ہو جائے۔

2.5 استعمال کے لیے تیار

- ہفتے کے بعد لیموں کا اچار استعمال کرنے کے لیے تیار ہو جاتا 2-3 ہے۔
- اچار کو چاول، سالن، کڑھی، یا پراٹھوں کے ساتھ استعمال کریں تاکہ مزید لطف آئے۔

3. لیموں کا اچار ڈالنے کے فوائد

لیموں کا اچار نہ صرف ذائقہ میں اضافہ کرتا ہے بلکہ اس کے کئی صحت سے متعلق فوائد بھی ہوتے ہیں:

3.1 ذائقہ اور کھانے کا لطف

- لیموں کا اچار سالن، کڑھی، چاول، اور دیگر پاکستانی اور انڈین کھانوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کھانے کے ذائقے کو بڑھاتا ہے اور کھانے کا لطف دوبالا کرتا ہے۔

3.2 ہاضمے کے لیے فائدہ مند

- لیموں کا اچار ہاضمے کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ اس میں موجود سرکہ ہاضمے کو بہتر بناتا ہے اور معدے کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3.3 اور دیگر غذائی اجزاء C وٹامن

- سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ مدافعتی نظام کو C لیموں کا اچار وٹامن مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے۔
- اس میں موجود مصالحے جیسے نمک، لہسن، اور ادراک بھی مختلف بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار ہوتے ہیں۔

3.4 مشروب یا سالن کے ساتھ بہترین

- لیموں کا اچار نہ صرف سالن اور چاول کے ساتھ استعمال ہوتا ہے بلکہ اسے کھانے کے بعد میٹھے یا کھٹے ذائقے کے لیے بطور مشروب بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

3.5 فروٹ اینٹی آکسیڈنٹس

- لیموں کا اچار اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ جسم میں موجود زہریلے عناصر کو ختم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

نتیجہ

لیموں کا اچار نہ صرف کھانے کے ذائقے کو بڑھاتا ہے بلکہ اس میں موجود

غذائی اجزاء اور مصالحہ جات صحت کے لیے بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ مناسب سامان اور طریقہ کار سے اچار کی تیاری نہ صرف آسان ہوتی ہے بلکہ یہ گھر میں ایک مزیدار اور صحت بخش اضافہ بھی ہوتا ہے۔

Studyvillas.com