



OXFAM

SECURING

RIGHTS of Women Domestic Workers
in Bangladesh



Global Affairs
Canada

Affaires mondiales
Canada

গৃহকর্মীদের দক্ষতা বৃদ্ধিমূলক প্রশিক্ষণ

মডিউল - ৮ : মৌলিক রান্না করা ও পরিবেশন করা

অধিবেশন - ৮.১ : রান্নার আগের প্রস্তুতি গ্রহণ করা



Global Affairs
Canada

Affaires mondiales
Canada



redorange
media and communications



helloVtask



অধিবেশনের উদ্দেশ্য.....

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ...

রান্না করার আগে প্রস্তুতি গ্রহণ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবেন

রান্নার নিয়ম ও পরিবেশন সম্পর্কে জানবেন

রান্নার প্রস্তুতি গ্রহণ করার আগে যে বিষয়গুলি লক্ষ্য রাখতে হবে...

- রেসিপি ঠিকমতো বুঝে নিতে হবে।
- রেসিপিতে যেসব উপকরণ দেয়া আছে সেগুলো ব্যবহার করতে হবে।
- উপকরণ সাবধানে এবং পরিমাণমত নিতে হবে।
- রেসিপিতে রান্নার যে নিয়ম দেয়া থাকে সেই নিয়ম অনুযায়ী রান্না করতে হবে।
- রেসিপি নির্দেশ মতো খাবার ঠান্ডা বা গরম এবং বিভিন্ন সস্ ও চাটনি ইত্যাদি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করতে হবে।



খাদ্য কেনাকাটার পর যত্ন নেয়া -

নিম্নোক্ত সতর্কতাগুলো অবলম্বন করলে খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় থাকবে-

- মাছ-মাংস এসব পচনশীল খাবার খুব তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যায়।
- বাজার থেকে কিনে আনার পরপরই মাছ-মাংস রান্না করে নিতে হবে অথবা ফ্রিজে রেখে দিতে হবে।
- শাক-সবজি বেশীক্ষণ খোলা জায়গায় রেখে দিলে পানি শুকিয়ে যায় এবং ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়।
- কিনে আনার পরপরই শাক-সবজি রান্না করে নিতে হবে অথবা ফ্রিজে রেখে দিতে হবে।
- ডিম ধুয়ে ফ্রিজে বা ঠান্ডা জায়গায় রাখতে হবে।

রান্না করার সময় যে বিষয় গুলোর প্রতি খেয়াল রাখতে হবে

- বাজার থেকে শাক-সবজি কেনার পর ধুয়ে নিতে হবে ।
- সবজি খোসা ছাড়াবার পর প্রয়োজন অনুযায়ী বড় টুকরা করে কেটে নিতে হবে ।
- শাক-সবজি কাটার পর পরই রান্না করতে হবে ।
- প্রয়োজন মত পানি দিয়ে রান্না করতে হবে ।
- ঢেকে রান্না করতে হবে ।
- কাজ শেষে রান্নায় ব্যবহৃত ধারালো উপকরণ নিরাপদ জায়গায় রাখতে হবে ।
- রান্না ও পরিবেশনের সময় পোষাক গুছিয়ে পড়তে হবে এবং চুল বেঁধে রাখতে হবে, যাতে রান্নায় ও খাবারে চুল না পড়ে ।

সতর্কতা:

- প্রয়োজনীয় পিপিই পরতে হবে ।
- যথাসম্ভব উঁচুস্থানে বসে কাটাকাটি করতে হবে । ঝুঁকে কাজ করা যাবে না ।
প্রয়োজনে পায়ের নিচে নরম কাপড়/
তোয়ালে ব্যবহার করতে হবে ।
- গ্যাসের চুলা ব্যবহারের সময় সতর্ক
থাকতে হবে ।
- দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে না থেকে ৩০ মিনিট
পরপর বিশ্রাম নেয়া ভাল ।



আমরা অধিবেশন শেষে যা যা শিখলাম.....

রান্নার আগে কী কী প্রস্তুতি নিতে হবে

কিনে আনার পর খাদ্যকে কিভাবে নষ্ট হওয়া থেকে রক্ষা করা যায় ও পুষ্টিমান বজায় রাখা যায়

খাবার রান্নার সাধারণ নিয়মাবলি ও সতর্কতা

পরোটা তৈরি করা



পরোটা তৈরি করা

উপকরণ প্রয়োজ্য - ৮ জনের জন্য

উপকরণ ও পরিমাণ

ময়দা - ৩ কাপ

ডিম - ১টি

দুধ - আধা কাপ

বেকিং পাউডার - ১ চা চামচ

চিনি - ২ থেকে ৩ টেবিল চামচ

লবণ - ১ চা চামচ

তেল ও ডালডা - ৪ টেবিল চামচ

নরমাল পানি পরিমাণ মতো

ঘি বা তেল ভাজার জন্য



পরোটা তৈরি করা

পদ্ধতি-

১. পরোটা বানানোর জন্য সকল উপকরণ সংগ্রহ করুন।

২. প্রয়োজনীয় পিপিই পরিধান করুন।

৩. ভাজার জন্য ঘি বা তেল ছাড়া সব উপকরণ এক সঙ্গে খুব ভালো করে মিশিয়ে পানি দিয়ে নরম ডো তৈরি করে দু'তিন ঘন্টা ঢেকে রাখুন।

৪. এবার মেখে রাখা ডো গুলোকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করুন।



পরোটা তৈরি করা

৫. এবার একটি করে টুকরো নিয়ে বড় একটা রুটি বেলে এর উপরে ঘি ব্রাশ করে পরোটার ভাজ দিয়ে নিন ।

৬. একটা কড়াইতে তেল বেশ গরম করে আঁচ কমিয়ে দিন ।

৭. এবার উল্টে-পাল্টে ভালো করে ভেজে নিন ।

৮. ভালো করে তেল ঝরিয়ে তুলে নিন ।

৯. ব্যবহৃত উপকরণ গুলো পরিষ্কার করে নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন ।



ধন্যবাদ