



## ગેસની કટોકટીના સમયે રાંધણાગેસ કઈ રીતે બચાવશો?

**યુ** ધની પરિસ્થિતિને કારણે LPGની અછત અને કટોકટી સર્જાઈ છે. લોકો ગેસ સિલિન્ડર લેવા દોડધામ મચાવી રહ્યા છે. LPGની વધતી જતી કિંમત ઘરેલુ બજેટ પર પણ અસર પાડી રહી છે ત્યારે એક સજાગ ગૃહિણી તરીકે આપણે પણ ગેસ બચાવવા માટે વ્યાવહારિક રીતો અજમાવવી પડશે. જેથી ગેસ અને પૈસા બંનેની બચત થઈ શકે. તમે તમારી રોજિંદી આદતોમાં થોડો ફેરફાર કરી ગેસ બચાવી શકો છો. અહીં આપેલી ટિપ્સ અજમાવશો તો માત્ર કટોકટીના સમયે જ નહિ પરંતુ હંમેશાં તમે ગેસની બચત કરી શકશો.

### પ્રેશર કુકરનો ઉપયોગ

ગેસ બચાવવાનો સૌથી અસરકારક રસ્તો છે પ્રેશર કુકિંગ. ખાસ કરીને દાળ, બીન્સ કે બટાકા રાંધતી વખતે પ્રેશર કુકિંગથી ૩૦થી ૭૦% કુકિંગ ટાઈમ ઘટાડી શકાય છે.

### દાળ-ચોખા-બિન્સ પલાળો

સામગ્રી અગાઉથી પલાળી રાખવાથી રાંધવાની ઝડપ ઘણી વધી જાય છે. રાજમા-ચણા ૮-૧૦ કલાક, દાળ ૩૦-૬૦ મિનિટ અને ચોખા ૨૦-૩૦ મિનિટ પલાળો જેથી જલ્દી રંધાય અને ગેસ પણ ઓછો વપરાય.

### યોગ્ય બર્નરની પસંદગી

એક બીજી જરૂરી ટિપ એ છે કે દરેક કામ માટે યોગ્ય બર્નરનો ઉપયોગ કરો. નાનાં બર્નર વાનગી બીજી વાર ગરમ કરવા અને ચા બનાવવા માટે સારાં છે જ્યારે મોટાં બર્નર પાણી ઉકાળવા અને પ્રેશર કુકિંગ માટે વધુ યોગ્ય છે. ગેસની ફ્લેમ પેનના તળિયાથી બહાર જવી ન જોઈએ કારણ કે એનાથી એનર્જી બરબાદ થાય છે.

### ઢાંકણું ઢાંકી રસોઈ કરો

રસોઈ કરતી વખતે વાસણ ઢાંકીને રાખવાથી ગરમી અંદર જ રહે છે અને ખાવાનું જલ્દી રંધાય છે. આ આસાન આદતથી ૨૦-૨૫ % ગેસની બચત થઈ શકે છે.

### શાકભાજી ઝીણું સમારો

નાના ટુકડા જલ્દી ચડી જાય છે. સરફેસ એરિયા વધારવાથી ખોરાકમાં ગરમી વધુ અસરકારક રીતે પહોંચે છે એટલે વાનગી બનવાના સમય અને ગેસનો ઉપયોગ ઓછો કરવામાં મદદ મળે છે.

### એક સાથે અનેક વસ્તુ બનાવો

એક બીજી સ્માર્ટ રીત છે 'સ્ટેક કુકિંગ', દા.ત. તમે કુકરમાં નીચે દાળ અને તેની ઉપર ભાત મૂકી શકો અને સૌથી ઉપર નાના બાઉલમાં શાકભાજી. એને કારણે એક જ આંચ પર એક સાથે અનેક વાનગી બની જાય છે.

### બર્નરની જાળવણી

બર્નરનાં કાણાં પુરાઈ ગયા હોય તો ગેસ બરબાદ થઈ શકે છે. બર્નરનાં કાણાં નિયમિત સાફ કરવાથી ગેસ યોગ્ય રીતે સળગે છે. આદર્શ રીતે આંચ ભૂરી ઢોવી જોઈએ. પીળી આંચનો અર્થ છે ગેસ યોગ્ય રીતે સળગતો નથી અને એનો બગાડ થઈ રહ્યો છે.

### વધેલી ગરમીનો ઉપયોગ

ભાત, ખીચડી અથવા બાફેલાં શાકભાજી જેવી વસ્તુઓ માટે ગેસ થોડી મિનિટ પહેલાં જ બંધ કરી દો. એ વાસણની અંદર પહેલેથી રહેલી ગરમીથી જ પૂરી રીતે રંધાઈ જાય છે.

### હેવી-ફ્લેટ બોટમ વાસણનો ઉપયોગ



ટ્રિપ્લાય સ્ટેનલેસ સ્ટીલ અથવા કાસ્ટ આયર્ન જેવાં જાડાં વાસણો ગરમીને એક સરખી રીતે ફેલાવે છે. એના કારણે ગરમી બરબાદ થતી નથી અને પાતળાં વાસણોની સરખામણીએ ખાવાનું બનાવવામાં ઓછો સમય લાગે છે.

### સમજદારીથી રસોઈ કરો

સ્માર્ટ કુકિંગ ડેબિટ્સ પાડો. દા.ત. પીણાં માટે ઇલેક્ટ્રિક કિટલીમાં પાણી ઉકાળો અથવા વેજિટેબલ્સ બ્લાન્ચ કરો. ઘણી વાર એક સાથે રસોઈ કરી રાખવાથી પણ વારંવાર ગેસ સળગાવવાની જરૂરત ઓછી થઈ જાય છે.  
- આ ઉપરાંત ગેસ સળગાવતાં પહેલાં શાકભાજી

## ગેસની અછતમાં કઈ વસ્તુ ન બનાવશો?

રસોઈ કરવાની આદતો ગેસના વપરાશમાં મહત્વનો ભાગ તો ભજવે જ છે પરંતુ તમે શું બનાવો છો એની પણ ગેસની ખપત પર ઘણી અસર પડી શકે છે. હમણાં જ્યારે ગેસની અછત અને કટોકટી છે ત્યારે તમે તમારા મેનુમાં આ વાનગીઓ ન રાખો તો ગેસની ઘણી બચત થઈ શકે છે.

કેટલીક ભારતીય વાનગીઓ બનાવવામાં ઘણો સમય લાગે છે, તે અનેક તબક્કાઓમાં બને છે અથવા તેને સતત ધીમી આંચે લાંબો સમય રાંધવી પડે છે. એનો અર્થ ગેસ લાંબો સળગે છે. સ્વાભાવિક છે કે ગેસ પણ એટલે વધુ વપરાય. જોઈએ કેટલીક લોકપ્રિય ભારતીય વાનગીઓ જે રાંધવામાં વધારે ગેસ બળે છે.

### રાજમા

ઉત્તર ભારતીય ઘરોમાં રાજમા એક કમ્ફર્ટ ફૂડ છે પરંતુ એમાં કુકિંગ ગેસનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. રાજમા કઠણ હોય છે અને બરાબર ચડવા માટે લાંબો સમય જોઈએ છે. રાત્રે પલાળ્યા હોય તો પણ પ્રેશર કુકરમાં બાફતી વખતે ઘણી વ્હિસલ મારવી પડે છે. રાજમાની ઘણી રેસિપીમાં ગ્રેવી ઉકાળવા માટે અને ફ્લેવર માટે પણ વધુ સમય જોઈએ છે.

### દાલ-મખાની

દાલમખાની એના કીમી ટેક્સચર અને સ્વો કુકડ ફ્લેવર માટે જાણીતી છે. ટ્રેડિશનલ રેસિપીમાં કાળા અડદ અને રાજમા રાંધવામાં લાંબો સમય લાગે છે. પ્રેશર કુકરમાં

બાફ્યા બાદ પણ દાળને ધીમા તાપે લાંબો સમય ઉકાળવામાં આવે છે જેથી ફ્લેવર સારી આવે. આ લાંબો સમય એટલે ગેસનો વધુ વપરાશ.

બિરયાની બનાવવામાં ઘણા તબક્કા હોય છે. પહેલા તો ચોખા અધકચરા બાફવામાં આવે છે. પછી શાકભાજી અલગ રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે. છેલ્લે બધી વસ્તુઓના લેયર કરી દમ મેથર્ડની સાથે રાંધવામાં આવે છે. દમ મેથર્ડમાં વાનગીને સીલ કરી ધીમા તાપે ધીમે ધીમે થવા દેવામાં આવે છે. આ અનેક તબક્કાઓની પ્રોસેસમાં ગેસનો વપરાશ અનેકગણો વધી જાય છે.