

حواسمان به این برکت باشد

با تهیه و نگهداری اصولی نان از اسراف و دورریز بیشتر آن پیشگیری کنیم

وقتی دوستم حرفم را تأیید کرد و گفت دوسه روزی می شود که این اتفاق افتاده و مربوط به تهدید دشمن درباره زدن زیرساخت هاست، تعجب بیشتر شد. از اینکه مردم با این مقدار نان چه می کنند؟ کجا نگهداری می کنند؟ اصلاً مگر می شود نان بی کیفیت برخی نانواها یا نانی مانند بربری را خشک و برای مدت طولانی ذخیره کرد؛ خیلی پرسش های دیگر که برای هیچ کدامشان پاسخی نداشتم. همه این ها در حالی است که نان برخلاف خیلی از مواد غذایی دیگر عمر طولانی ندارد و اگر اصول درست نگهداری از آن را ندانیم و رعایت نکنیم، پس از یک هفته باید آن را تحویل پسماند خشک بدهیم. موضوعی که بهانه ای هم شد تا امروز بخوابیم قدری درباره این قوت غالب مردم و اصول تهیه و نگهداری آن با هم صحبت کنیم.

معصومه متین نژاد هفته گذشته در مسیر برگشت به خانه هوس نان تازه برای شام کردم. به نخستین نانوايي که رسیدم با تعداد زیاد مشتری هايش و درخواستشان برای تهیه تعداد زیاد نان از خیر نان تازه به کلی گذشتم. یادم افتاد چند کوزه بالاتر نانوايي دیگری هست که نان چندان با کيفيتی ندارد ولی همین که همیشه خلوت بود، گزینه خوبی برای سرزدن محسوب می شد. از دور که چشمم به صف شلوغ این نانوايي هم افتاد بی خیال نان شدم و عطایش را به لقای ایستادن طولانی مدت در صف بخشیدم و راهی خانه شدم. نمی فهمیدم که چرا نانوايي ها باید تا این اندازه شلوغ باشند و بدتر از آن چرا مردم این قدر نان تهیه می کنند؟ چشمم به یکی از دوستان قدیمی افتاد و سرم صحبت را دقیقاً از شلوغی نانوايي ها باز کردم.

۵ تا ۶ ماه
مدت نگهداری نان در فریزر ۵ تا ۶ ماه است.



پرتفداها

لواش، سنگک، بربری، تافتون و فانتزی مانند باکت، برگر، تست و سوخاری

۳۰ درصد
۳۰ درصد نان تولیدی در کشور به ضایعات تبدیل می شود.

۳۷ درصد
مصرف نان در ایران ۳۷ درصد بیشتر از سرانه سالانه خاورمیانه است.

مقایسه
ایران ۱۱۷ کیلوگرم متوسط جهانی ۶۵ کیلوگرم

۳ تا ۲ برابر
سرانه مصرف نان در ایران حدود ۲ برابر میانگین جهانی است.

۴۵ روز
مدت نگهداری نان خشک حدود ۴۵ روز است.

چه نانی را خشک کنیم؟

اگر می خواهید برای زمان هایی مانند وقوع بلایای طبیعی یا جنگ یا استفاده همراه با غذاهای خاص مانند آب دوغ خیار نان خشک کنید. هر نانی را خرید و این نکات را رعایت کنید:
● نان هایی مانند بربری و تافتون هم سریع خشک نمی شوند و هم پس از خشک شدن به علت ضخامت زیاد سخت خورده می شوند.
● نان برای خشک کردن باید نازک باشد مانند لواش یا نان های ماشینی نازک.

نان خشک = نان تازه

نان دارای مقداری آب است و زمانی که خشک می شود آب موجود در بافتش را از دست می دهد. موضوعی که تأثیری بر روی ارزش غذایی آن ندارد.

چقدر نان بخیریم؟

میانگین مصرف هر خانواده متفاوت و البته مشخص است. اگر گاهی به هردلیل نان مصرفی اضافه می آید، آن را به تکه های کوچک تر برش بزنید و درون پارچه و سپس پاکت پلاستیکی قرار دهید و درون فریزر نگهداری کنید.
● نان را پیش از بیات شدن بر روی یک توری قرار دهید یا از ارتفاعی مانند یک طناب آویزان و خشک کنید. همچنین می توانید آن را درون فر قرار دهید تا کاملاً خشک شود.

تهیه نان خشک

نان خشک را می توان به چند روش تهیه کرد:
● خشک کردن نان تازه
● خرید مستقیم آن از بازار مانند نان پنیر سبزی
● سفارش نان خشک به نانوايي محل
برخی نانوايي ها در دور پایانی پخت که فر یا تورتور را خاموش می کنند. از حرارت غیرمستقیم برای خشک کردن نان های نازک استفاده می کنند.

چند نکته مهم

- نان را پس از تهیه از نانوايي، همان جاسرد کنید و سپس درون پاکت قرار دهید.
- نان گرم را هیچ گاه درون پاکت پلاستیکی یا بر روی روزنامه قرار ندهید. مواد مضر پلاستیکی و سرب موجود در جوهر روزنامه جذب نان می شود.
- همیشه یک پارچه سفید تمیز برای قراردادن نان داخل آن و آوردنش تا خانه به همراه داشته باشید.
- نان را پس از سرد شدن درون فریزر یا پاکت قرار دهید.
- از یخچال برای نگهداری نان استفاده نکنید. دمای یخچال باعث نشاسته ای نان را تحت تأثیر قرار می دهد و تازگی اش را از آن می گیرد.
- نانی را که فریز شده است، چند دقیقه قبل از مصرف از فریزر بیرون بیاورید و اجازه دهید خودش به دمای محیط برسد و نرم شود. بهتر است برای یخ زدایی نان از ماکروفر یا وسیله دیگری استفاده نشود.
- اگر بیش از نیاز نان تهیه می کنید تا پیش از بیات شدن با آن خوراکی های دیگری مانند آرد سوخاری درست کنید.
- بر روی بسته بندی نان های فریز شده تاریخ بنویسید و بر اساس تاریخ آن ها مصرف کنید.
- نان را بدون پوشش مناسب درون فریزر قرار ندهید. پس از مدتی رطوبت و بوی ماد غذایی را جذب می کند و فاسد می شود.
- برای پخت نان در خانه اگر از مایه خمیر خشک استفاده می کنید، حتماً از تازگی آن مطمئن شوید.
- از آرد شیرینی پزی برای پخت نان استفاده نکنید. در این نوع آرد پروتئین های مسبب ورامدن خمیر به اندازه کافی وجود ندارد.
- استفاده از کره در طبخ نان سبب نرم شدن بافت و طعم بهتر آن می شود.

پخت نان خشک در خانه

نان خشک خانگی (گرمانی)

مواد لازم	اندازه
آرد کامل با سبوس	۳۰۰ گرم
دورریز خمیر ترش	۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم
آب ولرم	۱۹۵ گرم
نمک	۴ گرم
پودر سیر	به مقدار دلخواه

روش تهیه:

- به باقی مانده خمیر نانی که در بیرون یخچال نگهداری می شود، دورریز خمیر ترش می گویند. این دورریز را با آب و نمک مخلوط و سپس آرد را به آن اضافه کنید تا خمیر نهایی آماده شود.
- خمیر آماده شده را به سه قسمت مساوی تقسیم و چانه کنید. روی چانه ها را بپوشانید و حدود ۲۰ دقیقه استراحت دهید.
- هر چانه را با وردنه روی سطح آرد پاشی شده باز کنید.
- سینی فر را کمی چرب و خمیر باز شده را روی آن پهن کنید.
- روی خمیر را پودر سیر، شوید خشک یا زیره بپاشید و برای مرطوب ماندن سطح، کمی روی آن آب اسپری کنید.
- سینی را درون فری قرار دهید که از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کرده اید.
- پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نان های ترد و طلایی را بیرون بیاورید و بگذارید سرد شوند.
- نان ها را به تکه های کوچک تر تقسیم و درون پاکت پلاستیکی یا ظرف دردار درون یخچال نگهداری کنید.

ارزش غذایی نان ها

آنچه ارزش غذایی نان و کیفیت آن را مشخص می کند، عوامل مختلفی مانند نوع آرد مصرفی، مایه خمیر و شیوه پخت آن است. برای نمونه به این چند نوع نان توجه کنید.
● سنگک نانی سبوس دار است که از نظر میزان مواد مغذی و بر خورداری از ویتامین ها به ویژه ویتامین های گروه B، املاح معدنی و پروتئین های ضروری بدن، از بهترین نوع نان های تولیدی محسوب می شود.
● برای تهیه نان بربری از آرد سفید استفاده می شود. البته هنگام پخت به سطح خمیر آن مقداری سبوس می زنند تا کمبود سبوس نان تا حدودی جبران شود.
● نان تافتون و لواش هم در مقایسه با سنگک از سبوس کمتری برخوردارند.
● در پخت نان های فانتزی هم که از مغز گندم استفاده می شود، از تمام مواد حیاتی گندم، که در پوست آن متمرکز است، خبری نیست. این نان ها جز انرژی، هیچ چیزی ندارند.

نان صرفه اقتصادی دارد

هر ۱۰۰ گرم نان، ۲۷۴ کالری انرژی تولید می کند. برای تأمین این مقدار انرژی از گوشت، باید ۱۹۰ گرم گوشت و از شیر ۳۷۰ میلی لیتر شیر مصرف کرد.

تهیه آرد سوخاری

- نان خشک را به تکه های کوچک تر تقسیم کنید.
 - تابه ای را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید به خوبی گرم شود.
 - نان های خشک را درون تابه بریزید و چند دقیقه یک بار آن ها را هم بزنید تا دو طرف آن ها به خوبی برشته شود. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان می برد.
 - پس از خنک شدن نان آن را با گوشت کوب برقی یا آسیاب خانگی آرد کنید.
 - به نان های پودر شده ادویه های دلخواهتان را اضافه کنید؛ مقداری نمک، زرد چوبه، پودر یا پیریکا، پودر سیر، پودر پیاز و آویشن اضافه کنید.
 - آرد سوخاری را درون ظرف در بسته ای بریزد و در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
- این آرد سوخاری حدود یک ماه در یخچال و شش ماه در فریزر سالم می ماند.



چرا نان سبوس دار؟

درست است نان هایی که با آرد سفید پخته می شوند در مقایسه با نان های سبوس دار خوش خورترند، ولی انتخاب شما همیشه باید نان سبوس دار باشد. زیرا
● ارزش غذایی بیشتری دارد. برای نمونه نان های سبوس دار در مقایسه با نان های سفید به طور میانگین، دو برابر ویتامین، مواد معدنی و مواد فیبری بیشتری دارد.
● مواد فیبری موجود در آن، راهی برای رفع گرفتگی روده و یبوست است. همچنین از جمله مواد غذایی مطلوب با کتری های روده نیز محسوب می شود که علیه امراض میکروبی روده وارد عمل می شوند و سیستم ایمنی بدن را فعال می کنند.
● سبوس دارای منیزیم نیز هست و سبب تقویت ماهیچه های روده می شود و از درد های ماهیچه ای جلوگیری می کند.
● ویتامین B2 و نیاسین موجود در سبوس سبب تمرکز و دقت عمل و شادابی می شود.

نان و جوش شیرین!

برخلاف آنچه شنیده ایم جوش شیرین ماده ای غیرمجاز نیست. با این همه، نباید در نان مصرف شود. PH جوش شیرین حدود ۱۰ است. در حالی که PH شیره معده انسان حدود ۲ تا ۳ است. وقتی قرار باشد مقدار زیادی نان حاوی جوش شیرین بخورید، معده شما شروع به ترشح اسید بیشتری می کند که در طولانی مدت دچار سوء هاضمه می شوید.

