

نان خوب چیست؟

نان خوب چیست ؟

نان خوب نانی است که:

ارزش غذایی داشته باشد (از آرد کامل به جای آرد سفید استفاده شود)

زمان پخت نان حدود ۲ دقیقه باشد نه ۲۰ ثانیه

از مخمر (خمیر مایه) بجای جوش شیرین استفاده شود.

بهداشت فردی و محیطی را حین کار مراعات شود.

نان کامل چیست ؟

نانی است که گندم آن کمترین سبوس گیری (۰.۵٪) را دارد و کلیه املاح موجود در پوسته گندم نیز همراه مغز آن آرد می شود.

مزایای نان کامل (سبوس دار)

- رفع یبوست که منشأ بسیاری از بیماری‌ها است.
- باعث جذب سموم موجود در مواد غذایی و دفع سریع آن می‌گردد.
- باعث جذب چربی‌های آزاد مواد غذایی و دفع آن می‌گردد.
- از سرطان روده جلوگیری میکند.
- فیبر همچون آبیاری قطره‌ای در مزرعه مانع جذب سریع قند و چربی به خون می‌گردد.
- از ابتلا به چاقی و دیابت – سکتته و سایر بیماری‌های غیر واگیر جلوگیری می‌کند.

قند موجود در نانهای سفید دو برابر نانهای سبوس دار است که این باعث چاقی بیشتر و افزایش تری‌گلیسیرید و قند و چربی خون و نهایتاً ابتلا به دیابت می‌گردد

علت گرایش مردم به نان سفید:

مردم قدیم فکر می کردند نان هرچه سفید تر باشد بهداشتی تر و هرچه سیاه تر غیر بهداشتی تر است؟! با همین نگاه ، هر نوع آرد تیره مثل آرد جو و چاودار را ناخالص و غیر بهداشتی می پنداشتند . این تفکر غلط امروز هم ادامه دارد در صورتی که هر نان هرچه کامل تر و تیره تر باشد غنی تر و هرچه سفید تر باشد فقیرتر است و عاری از فیبر و ارزش غذایی است ؛ چیزی که ما امروز نیاز مبرم به آن داریم تا بیشتر زنده بمانیم.

انواع آردهای تولیدی در کشور:

آرد کامل (یا ۷ درصد سبوس گیری) ویژه پخت نان سبوس دار
آرد خبازی (یا ۱۲ درصد سبوس گیری) ویژه پخت نانهای تافتون تنوری یا ماشینی
آرد ستاره (یا ۱۸ درصد سبوس گیری) ویژه پخت نانهای سفید یا فانتزی
آرد نول (با حدود ۳۰ درصد سبوس گیری) ویژه کیک و شیرینی و ماکارونی

مشتقات گندم چیست و چه کاربردی دارد؟

گندم مشتقات بسیاری دارد که در صنایع مختلف استفاده می شود. مهمترین مشتقات آن (گلوکز) گلوتن و نشاسته است. که کاربردهای زیادی در صنایع مختلف دارند.

گلوتن چیست و چه اثری روی خمیر دارد؟

چسب خمیر را گلوتن گویند. گلوتن یکی از ۴ پروتئین آرد است که گازهای تولیدی خمیر را در شکم خود زندانی می کند و به نان حجم می دهد. کشش پذیری خمیر را بیشتر میکند – بیاتی نان به تعویق می اندازد – پوکی نان را بیشتر می سازد باعث تولید انسولین و کاهش قند خون می گردد. کاربردهای دیگر گلوتن عبارت است از: ۱- غنی سازی آردهای ضعیف ۲- تهیه همبرگر ۳- تهیه سوسیس – کالباس ۴- تهیه ماکارونی ۵- خوراک ماهیان

ترکیبات گندم چیست ؟

۱- فیبر ۲ - چربی ۳- قند ۴- املاح ۵- پروتئین ۶- نشاسته

بهترین زمان برای استراحت گندم - آرد - خمیر چقدر است ؟

گندم ۳ ماه - آرد ۳ هفته - خمیر حدود ۳ ساعت (هرچه آرد ضعیف تر باشد کمتر می شود)

راههای غنی سازی نان چیست ؟

استفاده از آرد کامل

افزایش زمان استراحت خمیر

افزایش زمان پخت

استفاده از گلوتن و ویتامین ث

استفاده از بهبود دهنده

استفاده از کنجد و شنبلیله

استفاده از آرد سویا

استفاده از مخمر

استفاده از پودر شیر

استفاده از پودر آهن

استفاده از آرد جوی معمولی – جودوسر و آرد جوانه جو

چگونه با آرد های ضعیف (کم گلوتن) مقابله کنیم؟

افزایش نمک خمیر در هر کیسه از ۷۰۰ گرم به یک کیلو در یک کیسه در صورت نبود آرد قوی یا گلوتن .

هوادهی آرد با دستگاه الک

خرید آرد قوی از سایر شهرها و ترکیب با آردهای ضعیف محلی

افزودن مقداری از خمیر قبلی (سرکش) به خمیر جدید

کوتاه تر کردن زمان استراحت خمیر از ۱ ساعت به نیم ساعت

افزودن ۳ قرص ویتامین ث به یک کیسه آرد (آن را داخل آب حل کرده و روی خمیر می زنیم)

افزودن شیر خشک به خمیر

افزودن مقداری گلوتن به آرد (۳ کیلو به یک کیسه)

افزودن مقداری بهبوددهنده (۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم به هر کیسه) به هر کیسه

افزایش زمان استراحت کیسه های آرد در مغازه

چگونه با آرد قوی یا پرگلوتن مقابله کنیم؟

افزایش مصرف آب گرم خمیر
افزودن خمیر ترش مانده به خمیر
افزودن آرد لویا به خمیر
افزودن آسیستتین به خمیر
افزودن آرد ذرت به خمیر (۴ کیلو در ۴۰ کیلو)
افزودن آرد سویا به خمیر (یک کیلو به یک کیسه)
افزودن آرد جو به خمیر (۴ کیلو به یک کیسه)
استفاده از ماشین خمیر پر سرعت برای قطع ارتباط شبکه گلوتنی خمیر
کم کردن نمک خمیر (به جای ۸۰۰ گرم ، ۴۰۰ گرم)
افزایش مخمر مصرفی (بجای ۱۰۰ گرم ۲۵۰ گرم به یک کیسه بزنیم)
زیاد کردن استراحت خمیر (۳ بجای یک ساعت)

مزایای استراحت دهی به خمیر:

تولید آنزیم فیتاز

کاهش pH خمیر

تخریب ۷۵٪ اسید فیتیک

آزادی املاح گندم

تولید عطر

تولید الکل

مرگ میکروبهای خمیر

پیشگیری از بیماری های غیر واگیر

جلوگیری از ترشی معده

تولید ۴۰ ماده جدید در خمیر

اسید فیتیک چیست ؟

از ترکیبات مزاحم موجود در سبوس گندم است که وجود آن مانع آزادی املاح (آهن - کلسیم - روی - منیزیم و ...) آرد و نان می گردد.

چگونه اسید فیتیک خمیر را نابود کنیم ؟

اگر استراحت خمیر بیش از ۱ ساعت شود ۷۵٪ اسید فیتیک خمیر از بین می رود و ۲۵٪ بقیه نیز با افزایش زمان پخت نابود می شود .

بهترین راه نابودی اسید فیتیک خمیر چیست ؟

افزایش زمان استراحت خمیر از ۲۰ دقیقه به حدود ۲ ساعت افزایش زمان پخت نانهای نازک از ۲۰ ثانیه به ۱ تا ۵ دقیقه استفاده از مخمر به جای جوش شیرین - انجام ۵٪ سبوس گیری از گندم

علت ایجاد تاولهای درشت روی نان چیست ؟

هر گاه آرد ما قوی و گلوتن زیاد داشته باشد تاول روی نان درشت تر می شود و گاهی نان را دولایه و دو پوست می کند که نشانه مرغوبیت نان است . نه بدی آن . ولی برای یکنواخت کردن تاولها بهتر است روی نان را شانه بزنیم تا یکنواخت شود . اگر چانه پهن شده محکم به تنور نچسبد نیز نان دوپوست و دو لایه می شود...

علت بالا رفتن PH نان چیست ؟

استفاده از جوش شیرین ۲- آردی کردن بیش از حد چانه خمیر هنگام پخت ۳- پخت خمیری که مخمر دارد ولی استراحت ندارد ۴- بالا بودن PH آرد ۵- بالا بودن PH آب

علل داغ زدگی نان چیست ؟

داغ زدگی عبارت است از ظهور تاولهای زشت و بدقیافه روی نان . که به دلایل زیر رخ می دهد:

کوتاهی زمان استفاده از خمیر
کوتاهی زمان استراحت چانه
نچسبیدن نان به سطح سنگ
نداشتن مخمر

علل سفت شدن نان چیست ؟

اگر نانی مخمر نداشته باشد حتماً سفت می شود .
پخت خمیر تازه و فطیر نان را سفت می کند .
نازک سازی چانه با فشار و ردنه نان را سفت می کند .
استفاده از آرد ضعیف و کم گلوتن نان را سفت می کند
استفاده از آردهای سفید
ناخن زنی روی چانه و فرار زود هنگام گازهای تخمیر
پخت چانه های تازه که استراحت ثانویه نکرده باشد
دسته نان داغ روی همدیگر
ریختن نان داغ روی نانهای سرد شده
استفاده از آرد قارچ زدها گر مخمر مصرفی برای هر کیسه کمتر از ۱۰۰ گرم باشد
نان سفت می شود .

راههای افزایش ماندگاری نان :

خشک کردن نان ۲- انجماد یا فریز کردن نان
حداکثر زمان ماندگاری نان بیرون فریزر ۳ تا ۵ روز است . حتی نانهای صنعتی که از
افزودنیها و مواد نگهدارنده و بسته بندی های محافظ رطوبت استفاده می کنند.

جوهر قند چیست ؟

جوهر قند یا بلانکیت ($\text{Na}_2\text{S}_2\text{O}_4$) ترکیبی گوگردی است که در قندریزی‌ها برای رنگبری و سفید کردن قندها استفاده می‌شود.

این ماده در اثر حرارت گاز SO_2 آزاد کرده و در مقدار زیاد مصرف آن سرطان‌زا است و به همین دلیل یکی از مهم‌ترین فاکتورهای کنترل کیفیت قند کله، اندازه‌گیری انیدرید سولفور و یا باقیمانده بلانکیت در قند است. حداکثر مقدار بلانکیت مصرفی در تولید قندها ۱۰ ppm است، که مصرف بیشتر از آن ایجاد عوارضی از قبیل اختلالات گوارشی، استنشاقی، پوستی و حتی چشمی می‌کند.

در حالی که در بهداشت جهانی استفاده از این ماده تقریباً ممنوع بوده و صنایع قند و شکر جای خود را به تبادل‌گرهای یونی (رزین) داده است.

بلانکیت پس از ورود به دستگاه گوارش، باعث از بین بردن پرزهای معده و روده می‌شود و در دراز مدت با از بین رفتن آنتی‌اکسیدان‌ها سبب تسریع در سرطان بخش‌های گوارشی می‌شود.

همچنین بلانکیت در مسدود کردن آنزیم‌های بدن به ویژه انسولین موثر است، بنابراین به طور مستقیم سبب تسریع دیابت در افراد می‌شود.

اما برخی نانوایی‌ها در کشور برای تخمیر و به اصطلاح (ور) آمدن آن از ماده‌ای سرطان‌زا به نام «جوهر قند» یا (بلانکیت) استفاده می‌کنند.

نیاز دستگاه‌های ریزشی مکنده موجود در نانوایی‌ها به خمیر روان و همچنین اصلاح کیفیت آرد و خمیر، برخی از نانوها را راغب کرده که از بلانکیت یا جوهر قند استفاده کنند.

استفاده از این ماده را غیر استاندارد و بسیار خطرناک تر از جوش شیرین است. این ماده، در فرآیند تولید نان به انیدرید سولفور که ماده‌ای بسیار مضر برای سیستم گوارشی بدن است، تبدیل می‌شود.

منبع : نشریه نگاه هستی شماره ۹۴