


نان

دبیر گرامی :
سرکار خانم سیدیان

تهیه کننده :
رویا شاطریان





● نان یکی از قدیمی ترین غذاهایی است که بشر آنرا تهیه نموده است. تاریخچه آن به اواخر عصر حجر بر می گردد. آن زمان بود که برای اولین بار، دانه غلات را با آب مخلوط کرده و سپس خمیر به دست آمده را می پختند.

● در دوران یونان باستان، تهیه نان یکی از مهمترین قسمت های آشپزی محسوب می شد که البته چون در مراسم مذهبی استفاده می گردید، از اهمیت مذهبی هم برخوردار بود.

● اولین کوره بسته برای پخت غذاها از جمله نان را هم به احتمال زیاد یونانی ها ساختند. در تاریخ اروپا، حداقل از قرن ۱۰۰۰ قبل میلاد مسیح، نان به عنوان غذای اصلی به چشم می خورد.

● از سال ۱۹۱۲م بود که نان های ورقه شده تهیه شد. ابتدا هیچ کس از این دسته نان ها استقبال نمی کرد. چون تصور افراد این بود که نان ورقه شده، زود بیات می شوند. اما از سال ۱۹۲۸ میلادی، نان ها را برش زده و سپس بسته بندی می نمودند. از آن زمان، این ابتکار مورد استقبال مردم قرار گرفت.



Haftegy.ir

○ سالیان سال، مردم ثروتمند از نان های سفید و مردم فقیر از نان های تیره استفاده می کردند. در قدیم نان سفید، نانی مرغوب محسوب می شد و چون گران تر بود، تنها ثروتمندان قادر به خرید آن بودند. اما از قرن بیستم، این تصور عوض شد. چون از نظر علمی مشخص گردید که نان های تیره حاوی مواد مغذی هستند و ارزش غذایی بیشتری دارند؛ در عین حال، نان های سفید به دلیل کمبود مواد مغذی کمتر مورد استفاده قرار می گیرند.

○ **ور آمدن خمیر**

○ **ور آمدن خمیر**، فرایندی است که طی آن، گاز وارد خمیر می شود تا نانی که تهیه می شود، سبک تر بوده و آسان تر هم جویده شود. در تهیه اغلب نان ها خمیر مایه به کار می رود. اما برخی نان ها هستند که برای مراسم مذهبی تهیه می شوند، و خمیر این نان ها ور نمی آید.



● تفاوت های چشمگیری در طرز تهیه نان در نقاط مختلف دنیا وجود دارد. در ایران، جدا از تهیه نان های فانتزی که طرز تهیه آنها از خارج آمده، انواع سنتی نان پخت می شود؛ از جمله نان لواش، سنگک، بربری، تافتون که هر کدام طرز تهیه ویژه خود را دارند.

● در کشورهای خارجی معمولاً از نان هایی که بافت صافی داشته و به صورت برش های نازک بسته بندی شده اند استفاده می کنند. این نان ها به نان تست «toast» معروفند. در تهیه انواع ساندویچ معمولاً از گروه دیگری از نان ها تحت نام باگت «baguette» استفاده می شود. این نان ها ضخیم هستند و داخل شان فضای آزادی وجود دارد که مواد داخل ساندویچ را در این قسمت جا می دهند. نانواها اغلب از کنجد، هم برای تزئین و هم برای طعم دادن به انواع نان استفاده می کنند.



● نانها انواع مختلفی دارند كه بر اساس آداب اقوام و ملل مختلف متفاوتند و هريك به تناسب و فراخور اقليم مردم منطقه طبخ مي‌شوند. به عنوان نمونه در مناطق سردسير در تركيب خمير نان از چاشني‌هاي گرم نظير زنجيل و يا حتي لفل استفاده مي‌شود. همچنين در مناطق استوایی در تركيب آرد و يا خمير نان از خرما استفاده مي‌گردد.



- **نان تافتون**، نانی است مانند **نان ساج** که آن را نیز **چادر نشنان** می‌پزند ولی در تنوره‌های زیرزمینی.
- **'نان لواش'**، نان نازک تردی است به قطر سه میلیمتر که از خمیر فطیر یا خمیر «کم در آمده» پخته می‌شود. این نان را نان تنوری یا نان تافتون هم می‌گویند. نانی که از همان خمیر ساخته شده ولی بسیار نازک باشد، نان خونگی می‌نامند که پس از پخت بسیار نازک است.
- **نان سنگ** یا سنگ نانی، نانی است نرم‌تر از لواش با کلفتی ۹ میلیمتر، که در شهرهای بزرگ متداول است و خمیر آن «در آمده» است، نان سنگ را نان خمیری نیز می‌نامند.
- **نان بربری** نانی است قدری سفت تر با ضخامت ۱ تا ۲ سانتیمتر که مانند نان سنگ خمیر آن ورآمده‌است. این نان در واقع به نام **عشایر بربر** است که یکی از شاهان **قاجار** در سده گذشته در جنوب تهران اسکان داد.



- نان گلک یا گعک شبیه تافتون است اما در داخل خمیر آن سبزی بنام سرموک و یا جزغاله استفاده می کرده اند.
- که به آن بر اساس نوع مواد افزوده نام سرموکی و یا نان جزغاله ای و یا نان قیمه (قلیه نیر می گفته اند).
- نان روغنی یا نان خشک (خشکه) از خمیر فطیر درست شده ولی روغن گوسفند هم به آن اضافه کرده اند. پس از پخت، خشک و ترد و مثل بسکویت می شود. نان روغنی یا معمولی است که اغلب به آن کنجد می زنند، و یا شیرین است که در خمیر آن شیره انگور یا شکر می افزایند.
- نان شیرمال (نان دشتری)، نانی است ظریف و زیبا مانند کیک که در روزهای عید می خورند.
- گُلَاج (غلاج)، که مانند نان بربری است ولی کلفتی آن در حدود ۴ سانتیمتر است و در مازندران و گرگان متداول است.
- باگت نان باریک پهن فرانسوی
- نان فانتزی

تهیه کننده

رویا شاطریان