

برترین نان های جهان

قرار گرفتن نان سنگک ایرانی در میان ۵۰ نان برتر جهان، بهانه‌ای شد تا از بهترین و خوشمزه‌ترین نان‌های دنیا بگوییم

«باید خیلی در زندگی نان خوش‌شانس باشید که یک نان سنگک داغ از تنور درآمده را بخورید و تمایزی باور نکردنی بین سطح ترد و برشته و داخل نرم آن احساس کنید. هم می‌توانید این نان را بدون چیز دیگری مصرف کنید و هم می‌توانید به سبک صبحانه ایرانی، یعنی با پیچاندن

نان به دور پنیر شور و مقداری سبزی معطر و تازه، آن را میل کنید

طعمی خاطره انگیز برای همیشه زبیربان‌تان باقی بماند.» باورش سخت است اما این توصیف جالب از نان سنگک ایرانی را یک خبرگزاری خارجی نوشته که به تازگی فهرست ۵۰ نان برتر جهان را اعلام کرده است. اما نان چیست؟ احتمالاً نیازی نیست برای پاسخ دادن به این سوال خیلی فکر کنید اما این که گرسنه یک تکه خمیر ترش باشید یا دلتان برای چند عدد تریل‌لک‌زده باشد، اطلاعات زیادی درباره این که اهل کجاستید، به دست دیگران می‌دهد. درواقع، هر قدر به تصویر کشیدن نان کار آسانی است، ارائه تعریفی مطلق از آن کار سختی است! در این بین، روش‌های بسیاری برای پخت نان و حتی انتخاب مواد اولیه‌اش در دنیا وجود دارد. به‌طور مثال در کوه‌های صعب‌العبور منطقه وستفاليا در آلمان، نانواها قرص‌های نان را با دانه‌های چاودار (از خانواده غلات) برای مدت ۲۴ ساعت با بخار می‌پزند، درحالی‌که یک نان گرد ارمنی به نام لواش که از گندم تهیه می‌شود، در عرض ۳۰ ثانیه در تنور تاول می‌زند و پخته می‌شود. باید پذیرفت که فهرست نان‌های امروزی در دنیا بسیار متنوع است. از این میان وبه انتخاب CNN، ۵۰ نان به‌عنوان نان‌های برتر انتخاب شده‌اند که علت برتری آن‌ها طعم خاطره‌انگیز، مواد تشکیل‌دهنده منحصر به‌فرد، جایگاه آن‌ها در فرهنگ و سنت و آن احساس لطیف و حریری در خانه بودن است که هنگام خوردن آن‌ها به انسان دست می‌دهد. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود. توضیح این که چون بخش زیادی از پرونده برگردانی از منبع خارجی است، نوع روایت با ادبیات زندگی سلام متفاوت است.



پرونده

پراز اسفناج و عدس!

نام: بلانی

کشور: افغانستان

تاول‌های طلایی‌رنگ روی خمیر ترد نشان از آن دارد که با یک بلانی عالی طرف هستیم؛ اما طعم واقعی این گنجینه افغانی که محبوب‌ترین نان افغانستان است، در درون نان پنهان است. نانواهای افغانی بعد از آن که خمیر مایه را با وردنه به یک ورقه نازک تبدیل می‌کنند، آن را لایه‌لایه با مقداری سخاوتمندانه‌ای از سبب‌زمینی، اسفناج یا عدس‌پری می‌کنند. سبزیجات تازه و پیاز چه، طعمی تند و تیز به این غذا که حسابی نیاز به دندان‌دار دوآرامش بخش است، می‌دهند. این نان بعد از آن که خمیر در روغن داغ سرخ می‌شود، آماده خوردن است.



فرو رفته در روغن داغ!

نام: لوچی

کشور: بنگلادش

خمیر به دست آمده از گندم در روغن بسیار داغ فرو برده‌در کنار ادویه معطر بنگلادشی بسیار عالی می‌شود. این ترکیب، انتخابی رایج برای یک صبحانه بنگلادشی است که با کاری سبب‌زمینی سفیدصفر می‌شود. شما می‌توانید نان‌های پف کرده لوچی را در تمام خیابان‌های داکا از غرفه‌های کنار خیابان تا آشپزخانه‌های خانگی پیدا کنید.



شبیه گل، حیوان و طرح‌های پیچیده!

نام: کاراوی

کشور: روسیه

پخت نان در تعطیلات روسیه با پخت نان‌های طلایی کاراوی به یک هنر تبدیل می‌شود. این نان‌ها به شکل‌های مختلفی از گل‌ها، حیوانات و طرح‌های پیچیده تولید می‌شوند. این نان در عروسی‌های روس نقش بسیار مهمی دارد. به صورت سنتی، یک تازه عروس خوشبخت باید خمیر امخلوطه می‌کردو یک تازه داماد باید این خمیر را داخل تنور می‌گذاشت. حتی شکل گرد این نان یک نماد سنتی است و به نظر می‌رسد به زمان ستایش خورشید باز می‌گردد. این نان امروزه برای آرزوی خوشبختی و سلامتی برای زوج‌های تازه پخته می‌شود.



ورقه‌هایی چسبیده به تنوری مخروطی!

نام: لواش

کشور: ارمنستان



زوج‌های تازه ازدواج کرده‌پهن می‌شود تا بدین وسیله برایشان خوشبختی و فراوانی آرزو کنند! شاید چون لواش درست کردن، دوستان زیادی را دور شما جمع می‌کند. برای درست کردن لواش سنتی، گروهی از زنان گروه جمع می‌شوند تا خمیر نان را روی کوسنی که روی آن را با پشم یا کاه پوشانده‌اند، پهن کنند. به‌دستان ورزیده و سریع یک نان‌وای ماهر نیاز است تا ورقه‌های خمیر را که تعدادشان زیاد است به دیواره تنوری مخروطی شکل پچسباند؛ جایی که نان بسیار سریع پخته می‌شود. این نان به قدری در فرهنگ مردم ارمنستان نقش محوری دارد که در میراث آثار معنوی یونسکو ثبت شده است.

ترکیبی از سبزی و سیانور!

نام: پائود کوئیچو

کشور: برزیل



تبدیل کاساوی آمریکای جنوبی (نوعی سبزی) با داشتن مقدار طبیعی از سیانوری که می‌تواند یک انسان را از پای در آورد به نان، اوج خلاقیت و هوشمندی یک نان‌وارا نشان می‌دهد! این کار با چرخهٔ خیساندن، فشار دادن و خشک کردن این سبزی خاص انجام و در انتها این ریشه خوراکی تبدیل به یک ستاره غذایی می‌شود. این ریشه یکی از اصلی‌ترین ماده‌ها برای درست کردن نان پنیری برزیلی است که روی آن بسیار ترد است و درون آن نرم و کمی ترش. از تعداد طرفداران این نان خوشمزه هم چیزی نمی‌گوییم!

طعمی تاریخی و یک نشانه ملی

نام: پیوپوآسس

کشور: السالوادور

این نان ذرت کبابی هم یک میان‌وعده دوست‌داشتنی است و هم یک نشانهٔ ملی. برای پختن این نان، نانوا موادماندنپیر یا لوبیای اسپایسی را با خمیر ذرت می‌پیچد و روی شعله آتش کباب می‌کند. طعم این نان، طعمی تاریخی است. بقایای لوازم نان‌وایی مانند آن چه در طبخ پیوپوآسس استفاده می‌شود، در شهر مایا که به ۶۰۰ سال بعد از میلاد باز می‌گردد، پیدا شده است.

عالی برای سفرهای جاده‌ای

نام: دمیر

کشور: استرالیا



تابستانی است. این نان به‌سادگی با مخلوط کردن آب و نمک درست می‌شود. ترکیب به‌دست‌آمده، بروی یک تابه چدنی که روی خاکستر داغ شده، فشار داده می‌شود یا آن را به انتهای یک سیخ می‌زنند و مستقیماً روی خاکستر نگه می‌دارند. امروزه به دستور العمل پخت، خمیر ترش شیمیایی و شیر هم اضافه شده است.

شبیه قایق یا گهواره!

نام: خاچاپوری

کشور: ارمنستان

خاچاپوری محبوب‌ترین نان گرجستان است که با دونوع پنیر (ایمر لوی و سولگونی) طعم هیجان‌انگیزتری پیدا می‌کند. این نان تختِ ترش و شور با خمیر ترش نرمی درست می‌شود که به شکل قایق یا گهواره در می‌آید؛ سپس با مقدار سخاوتمندانه‌ای تخم مرغ و پنیر پر می‌شود. شکل کشیده نان تفاوت بین بافت بیرونی و درونی آن را به بالاترین میزان افزایش می‌دهد به نحوی که درون نان بسیار نرم است و بیرون آن ترد و قهوه‌ای. این نان یکی از غذاهای ملی گرجستان است که در سال ۲۰۱۹ در فهرست میراث معنوی یونسکو ثبت شد.



محبوب و قابل هدیه دادن!

نام: باگت

کشور: فرانسه

شاید فرانسوی‌ها خوردن حین راه رفتن را کار بدی بدانند اما یک استثنا ی غیر سمی وجود دارد و آن خوردن انتهای یک باگت تنوری و ترد است. شما اجازه دارید در حالی که در خیابان قدم می‌زنید، نان خود را هم باینشگون بکنید و در دهان‌تان بگذارید؛ البته به این دلیل که باگت نقش بسیار شایانی در فرهنگ فرانسه دارد و بعضی‌ها برای ابراز علاقه به یک دوست یا همکار... به‌اواز این نان هدیه می‌دهند. اگر ضمن طبق گفته‌های مورخ غذای پاریس، جیم شوالیر، نان‌های دراز و باریکی که شبیه باگت‌های امروزی هستند در قرن ۱۹ بسیار معروف شدند و نخستین اشاره رسمی به این نان‌ها در فهرست قیمت سال ۱۹۲۰ آمده است. به همین دلیل است که مکرون، رئیس جمهور این کشور معتقد است باگت استحقاق قرار گرفتن در میراث معنوی یونسکو را دارد که تا امروز این اتفاق نیفتاده است.



۱۸ لایه خمیر روی هم!

نام: شائوبینگ

کشور: چین



باید یک نان شائوبینگ را نصف کنید تا شاهکار خمیرهای لایه‌لایه و کنج‌دی آن را که از خمیر گندم درست شده، مشاهده کنید. نانواهایی که در طبخ شائوبینگ مهارت دارند، خمیر مایه را آن قدر ورز می‌دهند تا نازک شود؛ محصول نهایی از ۱۸ یا تعداد بیشتری لایه خمیر درست می‌شود. این نان پهن بعدا موادی که می‌توانند شور یا تند باشند از خمیر کنج‌د سیاه تا گوشت دودی یا فلفل سیچوان، پر می‌شود.



باینشگون بکنید و در دهان‌تان بگذارید؛ البته به این دلیل که باگت نقش بسیار شایانی در فرهنگ فرانسه دارد و بعضی‌ها برای ابراز علاقه به یک دوست یا همکار... به‌اواز این نان هدیه می‌دهند. اگر ضمن طبق گفته‌های مورخ غذای پاریس، جیم شوالیر، نان‌های دراز و باریکی که شبیه باگت‌های امروزی هستند در قرن ۱۹ بسیار معروف شدند و نخستین اشاره رسمی به این نان‌ها در فهرست قیمت سال ۱۹۲۰ آمده است. به همین دلیل است که مکرون، رئیس جمهور این کشور معتقد است باگت استحقاق قرار گرفتن در میراث معنوی یونسکو را دارد که تا امروز این اتفاق نیفتاده است.

ابزاری برای صرف غذای اصلی!

نام: اینجرا

کشور: اتیوپی

سطح اسفنجی اینجرا اکهکشانای از حباب‌تشکیل می‌دهد که این نان را ابزار مناسبی برای خوردن خورشت‌ها و سوپ‌های متنوع این کشور می‌کند. این نان، هم به‌منزله غذای اصلی استفاده می‌شود و هم به‌منزله ابزاری برای صرف غذای اصلی که به کمک آن غذا را از بشقاب‌ها بر می‌دارند. این نان طعمی ترش‌مزه دارد. طعم ترش نان نتیجه فرایند تخمیر است؛ به این ترتیب که خمیر تازه با نان‌های قدیمی مخلوط می‌شود و برای چند روز دست‌نخورده می‌ماند تا رایحه و طعم قوی‌تری پیدا کند.



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۲۴ دی ۱۳۹۸
۱۸ جمادی الاول ۱۴۴۱ • ۱۲ ژانویه ۲۰۲۰
شماره ۲۰۹۳

۱۵۱۴

آیا ادویه جات هم فاسد می‌شود؟

۲

از دواج با دختر بزرگ‌تر، آری یا نه؟

نظروان‌شناس‌ها درباره‌آمار جدید ثبت‌احوال که ۱۱ درصد عروس‌های امروزی بزرگ‌تر از دامادها هستند، چیست؟

۳

۶راز برای مدیریت زمان

۳

من یک فایتر هستم!

۴

گفت‌وگوبا «مهدی پراهویی»
پدیده جوان نیم‌ملی‌موی‌تای

قدیمی‌ترین نان مثلثی دنیا

سنگک یکی از اصیل‌ترین و مشهورترین نان‌های ایرانی است که تاریخچه و ویژگی‌های مخصوص به خودش را دارد

در سرزمین کهن ایران، بر اثر تجربه‌ها و اعمال سلیقه‌های مختلفی که در طول سالیان دراز اتفاق می‌افتاده، غذاها و پختنی‌های گوناگونی‌رسم می‌شده که هر کدام قصه خودشان را دارند. نان سنگک یکی از آن‌هاست که در ادامه بیشتر درباره‌اش خواهید خواند.

🕒 **پخته‌شدن در تاریخی ۱۵۰۰ ساله**

در خصوص چگونگی و محل و تاریخ دقیق پیدایش نان سنگک در ایران اطلاع دقیقی و روشنی در دسترس نیست. قدیمی‌ترین نوشته و تحقیقی که در آن از نان سنگک نام برده شده، فرهنگ لغت «برهان قاطع» است که در آن جا در زیر معنی واژه سنگک نوشته شده: «نوعی از نان است که روی سنگ ریزه‌های گرم بپزد.» بعضی می‌گویند پخت نان سنگک قبل از ورود اسلام به ایران رواج داشته و پیدایش آن این طور بوده که یکی از پادشاهان ساسانی بیمار می‌شود و طبیب معالج او تجویز می‌کند برای شایه پادانانی تهیه کنند که روی ریگ پخته‌شود. در اجرای این کار دستور داده می‌شود که روی توری مقداری ریگ و سنگ ریزه بریزند و در زیر آن آتش پرجمعی روشن کنند تا ریگ‌ها کاملاً داغ شوند و آن‌گاه خمیر نان را با دست روی تخته‌ای پهن کنند و روی سنگ‌های داغ قرار دهند تا بپزد. کم‌کم این روش پختن نان توسعه و تکامل یافته تا به صورت امروزی درآمده است.

🕒 **سالم‌ترین نان ایرانی و حتی دنیا**

نان سنگک که از نظر مزه، طعم، هضم و بهداشت و سلامت بهترین نان ایرانی و حتی دنیاست، از آرد مرغوب و سالم، آب‌خالص و کمی نمک تهیه می‌شود. مایه خمیر یا خمیر ترش هم برای ورآمدن خمیر و بالا بردن کیفیت پخت نان به آن افزوده می‌شود. در پخت نان سنگک به غیر از سه ماده ذکر شده، نباید چیز دیگری به آن افزود. استفاده از جوش شیرینی که در سال‌های اخیر رواج یافته ممنوع است و حتی آرد این نان باید از گندم مرغوب و سالم بدون افزودن هیچ نوع آرد دیگری مانند آرد جو یا حبوبات باشد. اگر گندمی دچار آسیب یا آفت از قبیل سن و چیزهای دیگر باشد یا ناخالصی داشته باشد به درد تولید این نوع نان نمی‌خورد. حتی انواع گندم که در نقاط مختلف از لحاظ آب‌وهوایی به دست می‌آیند در کیفیت پخت نان سنگک موثرند.

🕒 **فضای نان‌وایی، همچون کانون یک خانواده**

شاطر، خمیرگردان، نان‌پزان، نان‌درآرو پادو اعضای گروهی هستند که سال‌هاست سنگک، خوشمزه‌ترین نان سنتی ایران را سر سفره‌های مردم می‌گذارند. مردانی که کنار تنهاتنور مثلثی شکل دنیامی‌ایستند و قدیمی‌ترین نان مثلثی شکل دنیا را می‌پزند. در خور توضیح است کار کردن در محیط نان‌وایی علاوه بر آن که به‌صورت موروثی و پدر فرزندی بوده، از یک لطف و زبیبایی دیگری هم برخوردار است. اصولاً آن‌هایی که یک واحد نان‌وایی سنگکی را می‌چرخانند، همچون یک خانواده در کنار هم زندگی و برای تنوع از گرمای داخل تنور برای پختن غذا استفاده می‌کنند، به‌طوری‌که تهیه غذاهایی مانند دیزی، سبب زمینی، چغندر، کدو حلوائی و سایر غذاهای دیگر، در داخل تنور صورت می‌گیرد.

منبع: فرارو، انتخاب

منبع: فرارو، انتخاب