

پرونده ای درباره نان، برکت سفره

## قوّت جان است نان!

الّٰهه توانا- فکر کنید دور از جانتان سر سفره صبحانه، کنار پنیر و خیار و گوجه، بربری نباشد! از آن بدتر تصور گویده بدون سنگک است. آبگوشت بدون تیلپت که اصلا یا گذاشتن روی سنت هاست. حالا غذاهای واجب‌النّان! به کنار، قورمه سبزی و فسنجان هم بدون چند لقمه نان از گلویمان پایین نمی رود. بعد از آش و سوپ هم یکی دو لقمه نان لازم است که به قول بزرگ ترها ترش نکنیم. حتی دیده شده است بعضی ها پیترز را هم پیچیده اند

### نان، روایتگر تاریخ!

همان قیمت ارزان پیشین می فروشد.

۱۳۲۱:

نان در تمام شهرهای ایران چیره بندی است و مردم با ارائه برگ شناسنامه، کوپن نان دریافت می کنند! با وجود این مشکلات، برخی از نانواها اقدام به گران فروشی یا کم فروشی می کنند؛ آنان به جای آن که کلیه آردی را که با قیمت پایین از دولت دریافت می کنند، تبدیل به نان کنند، مقداری را به منظور نفع شخصی انبار می کنند.

۱۳۹۴:

یک نانواپی بربری در تهران، هر روز به نیازمندان و کارتن خواب ها نان رایگان می دهد. صاحب نانواپی مردی میانسال است یک بار در روزگار جوانی گر سنگی را تجربه کرده و از همان روزها تصمیم گرفته اجازه ندهد کسی به خاطر بی پولی گرسنه بماند، خلاصه آن که نان، همنشین همیشگی سفره مان، حواشش به ما هست!

منابع:

اقدامات میلسپو برای حل بحران نان سال‌های ۱۳۲۳–۱۳۲۱، سلیمانی، عزیزخواه

مسئله نان در تهران و تبریز، از مشروطه تا پایان جنگ جهانی اول، خدیری زاده،

بحران نان در دوره مشروطه، کریمی.

### نان، خارج از ایران

به نان را با تأسیس «موزه فرهنگ نان» اثبات کرده اند. در این موزه با استفاده از ابزار، کتاب، عکس و اسناد مختلف تاریخ ۶۰۰۰ ساله نان به نمایش گذاشته شده است. اگر هوس کردید از موزه نان بازدید کنید، بهتر است قبل از غذاهای اصلی نیست، بلکه هایتان به مقصد آلمان! بدانید مشهد هم موزه نان دارد.

#### جشن نان اویغورها

در چین، گروه اقلیت مسلمانی زندگی می کنند به نام اویغورها که باورهایشان درباره نان، به باورهای ما بسیار نزدیک است. نان برای اویغورها، تنها یکی از غذاهای اصلی نیست، بلکه نشانه برکت، همبستگی و ثروت در میان این گروه است. اویغورها نان را از حدود ۲۰۰۰ سال پیش می شناسند و «جشن نان» یکی از مراسم معروفشان است. با توجه به اهمیت نان در کشورمان وتنوع بسیار زیاد نان های محلی در شهرهای مختلف، برپایی یک جشن نان ملی، پیشنهاد بدی نیست.

منابع:دنیای اقتصاد، پارسینه، خبرگزاری شبستان

### نان ترین ها!

#### سنگک باستانی!

می گویند شاه عباس و لشکریانش که مدام به شهرهای مختلف سفر می کردند، مشکل نان و خورش موقت و فوری داشتند. یعنی لازم بود در هر شهر نانواهایی باشند که بتوانند به قدر مصرف سربازان نان بپزند. شاه عباس برای حل این مسئله از شیخ بهایی کمک می گیرد. شیخ بهایی هم، روحش شاد، با ابداع «تنور سنگگی» خدمت بزرگی به بشریت می کند. نان سنگک و تنور آن از همان زمان تا الان به همین شکل باقی مانده است. بعضی ها هم البته معتقدند نان سنگک قدیمی تر از این حرف هاست و از زمان ساسانیان وجود داشته است.

منابع وب سایت کمیسیون ملی یونسکو، مشرق

### ۵ ترند نان داری!

تسریع می شود. ۳) نان را در بیخچال نگه ندارید، زود بیات می شود. ۴) موقع رقتن به نانواپی یک پارچه سفید تمیز همراهتان باشد تا نان ها را در آن ببیچید. روزنامه وپلاستیک را بی خیال شوید لطفا. ۵) اگر می خواهید نان را فریز کنید، حواستان باشد کاملا خنک شده باشد. بعد نان را تکه تکه و بسته بندی کنید. موقع مصرف هم بگذارید نان در دمای اتاق گرم شود. در ضمن نان را به میزان نیاز از فریزر خارج کنید تا مجبور نشوید نانی را که یخش باز شده است دوباره در فریزر بگذارید.

#### لواش جهانی!

«فرهنگ پخت نان لواش» به عنوان دومین پرونده چند ملیتی ایران در یونسکو بود و حالا «لواش» دومین پرونده چند ملیتی ماست که با مشارکت کشورهای آذربایجان، قزاقستان و ترکیه ثبت شده است. بفرما! حالا هی سنگک و بربری را بگویند توی سر نحیف این «لواش» دوست داشتنی! راستی خبر را دست به دست کنید تا برسد به دست شاطرهای عزیز بلکه حواسشان را موقع پخت لواش، جمع تر کنند. بالاخره مسئله جهانی شده و حیثیتی است.

.....

### ۵ ترند نان داری!

غریبه که بینمان نیست، خودمانیم دیگر! خیلی با این نان عزیز شکم سیر کنمان، خوب رفتار نمی کنیم. می دانم که کیفیت آرد و کیفیت پخت، در دورریز نان تأثیر زیادی دارد اما چگونگی نگهداری نان هم در این اسراف و دورریز بی تأثیر نیست. چه کار کنیم؟

۱) مهم ترین نکته این که نان را به اندازه مصرف بخريد. نانواپی رقتن را نوبتی کنید. هم سختی اش کم می شود، هم لذت تازه خوری را از دست نمی دهید. ۲) نان های داغ را روی هم نگذارید. این طوری هم نان ها خمیر می شود، هم روند کپک زدگی آن

.....

### سلام؛ من نان هستم!

#### نان مناسب از آرد کامل

شاید زمانی بتوان از نان مناسب و بهداشتی حرف زد که علاوه بر بهسازی کف و بدنه و تامین آب کارگاه های تولید نان و مراقبت های بهداشتی نانواها، به تولید گندم مرغوب و تهیه آرد کامل هم توجه کافی شود. آرد کامل، آردی است که سیوس و جوانه آن جدا نشده باشد. چرا که با جدا کردن سیوس و جوانه، ارزش غذایی آردو در نهایت ارزش غذایی نان به شدت افت می کند. سیوس، جدار خارجی گندم است که دائم در معرض هوا و تابش آفتاب است و حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی است. به طور کلی تمام قسمت های فعال و زنده گندم در پوست آن جمع شده است که متأسفانه این روزها در سیلوهای بزرگ و در مرحله الک، دور ریخته می شود و خاصیت حیاتی آرد از بین می رود. فسفر، منیزیم، آهن، کلسیم، ویتامین E و ویتامین B۱۲ و... برخی ریزمغذی های ضروری موجود در سیوس گندم است.

در کشور ما سه منطقه گرمسیر، سردسیر و معتدل حاشیه دریای خزر وجود دارد که گندم درو شده از هر منطقه، کیفیت خاص خودش را دارد اما بهترین گندم در منطقه حاشیه دریای خزر تولید می شود که باید با سایر گندم های مناطق مختلف، مخلوط شود. این کار باعث مرغوبیت گندم می شود. نان خوب نیازمند آرد با کیفیت، طبخ مناسب و نگهداری صحیح است. همان گونه که بعضی از برنج ها پخت خوبی ندارد، آرد نامرغوب نیز پخت خوبی نخواهد داشت.

#### نانواپی

از بین رفتن انگیزه برای حفظ شغل نانواپی، باعث از بین رفتن ذوق و سلیقه در این حرفه شده است. این روزها بعضی نانواها برخلاف شاطرهای قدیم، حوصله دو سه ساعت وقت گذاشتن برای به اصطلاح عمل آوردن خمیر نان را ندارند و با استفاده از افزودنی هایی اقدام به تولید نان غیربهداشتی و بی کیفیت می کنند. با صنعتی شدن چرخه تولید نان، اگرچه دیگر از صف های طولانی مشتریان خبری نیست اما شاهد افت شدید کیفیت نان هستیم و سالانه حدود دو میلیون تن ضایعات و دورریز نان داریم. این در حالی است که نان به عنوان برکت و نعمت سفره، در فرهنگ و مذهب ما جایگاه خاصی دارد.

نان یکی از قدیمی ترین خوراکی های بشر و شامل ترکیب پخته شده آرد و آب و مایه خمیر است. در ایران باستان، دانه آسیاب شده غلات را با میزان مناسبی از آب ترکیب می کردند و خمیر به دست آمده را در تنورهای دست ساز، می پختند. از قدیم الایام نان یک خوراکی مقدس و ارزشمند بود که پای ثابت مراسم و برنامه های مذهبی به حساب می آمد. در اروپا هم، حداقل از هزار سال قبل از میلاد مسیح، نان به عنوان یک خوراکی مهم و یک غذای اصلی مطرح بوده است. در ابتدا نان به شکل ورقه و به رنگ تیره و سپس به شکل های حجیم و به رنگ سفید، تولید می شد. سال ها افراد کم درآمد از نان های تیره و اقشار ثروتمند که به دنبال کیفیت و مرغوبیت بودند از نان های سفید استفاده می کردند. اما در قرن بیستم به واسطه یک سری تحقیقات علمی که نشان می داد نان های تیره حاوی مواد مغذی و ارزش غذایی بالاتری است، این تصور تغییر کرد؛ هر چند هنوز هم هستند کسانی که به خاطر اهمیت به ظاهر نان و تهیه و تولید و توزیع و خرید نان سفید، به هر کاری از جمله اضافه کردن افزودنی های غیرمجاز به ترکیب خمیر نان دست می زنند.

#### مراحل پخت نان

تولید گندم، تبدیل گندم به آرد، تهیه خمیر و پخت خمیر، از مراحل کلی تهیه نان است. در تهیه خمیر نان، به غیر از آب و نمک، از مخمر، روغن، برخی از انواع ادویه و گاهی برخی گیاهان معطر استفاده می شود. معمولاً از آرد گندم، خمیری تهیه می کنند که به کمک خمیر مایه، ور می آید و در نهایت درون فر یا تنور پخته می شود. میزان گلوتن بسیار زیاد آرد گندم، باعث ترد شدن نان می شود. در کنار نان گندم، نان هایی با آرد جو، آرد ذرت و گندم سیاه هم تولید می شود که طرفداران خاص خودش را دارد.

#### انواع نان

نان، انواع متنوعی دارد که در مناطق جغرافیایی مختلف و بر اساس آداب و سنن اقوام ساکن در آن اقلیم، با ترکیبات و طعم های گوناگون، پخته و استفاده می شود. مثلاً در مناطق سردسیر، از چاشنی های گرم نظیر زنجبیل در ترکیب خمیر نان استفاده می شود یا در مناطق گرمسیر، خرما را به ترکیب خمیر نان اضافه می کنند. معمولاً در کشور ما پنج نوع نان تولید می شود: نان های حجیم و فانتزی، بربری که یک نان نیمه حجیم است و لواش و تافتون و سنگک که در دسته نان های مسطح قرار می گیرد. در عین حال، نان هایی مثل نان قهوه ای، نان کامل، نان جوانه گندم، نان غلات، نان تابون، نان روغنی، نان شیرمال، نان سیر و... هم پخته می شود که شکل های سنتی نان است. در کشورهای خارجی معمولاً از نان هایی که بافت لطیفی دارد و به صورت برش های نازک، بسته بندی شده و به نان تست معروف است، استفاده می شود.