

گل‌گندم

مراحل پخت نان مرغوب و نگهداری مناسب آن

نویسنده:

عظیم قیاس

(انتشارات شهر)

عظیم قیاسی

گل گندم (مراحل پخت نان مرغوب و نگهداری مناسب آن)، نهاوند، انتشارات شهر ما، ۱۳۹۰

شابک: ۳-۶۵-۲۷۰۰-۹۶۴-۹۷۸

ص ۷۵ فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا

TX / ۶۴۰

ام کتاب: گل گندم مراحل پخت نان مرغوب و نگهداری مناسب آن

نویسنده: عظیم قیاسی

ISBN:978-964-2700-65-3

چاپ: اول ۱۳۹۰

ناشر: انتشارات شهر ما

چاپ: گیتی

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

نهاوند: انتشارات شهر ما، چهار راه شهر داری، پاساژ نصر

تلفکس، ۰۸۵۲۳۲۳۶۳۴۹



فهرست مطالب

۵.....	مقدمه.....
۹.....	انواع آرد و خمیر مناسب هر آرد.....
۱۳.....	گرما و سرمای هوا در بهبود وضعیت خمیر و نان مؤثر است
۱۶.....	روش حل مشکل.....
۱۸.....	کمک گرفتن از قرص ویتامین ث.....
۲۰.....	سبوس.....
۲۲.....	زمان تا ۸۰ درصد در بهبودی کار مؤثر است.....
۲۳.....	راه مقابله با آرد ضعیفی که از گندم آفت زده درست شده
۲۶.....	دو ترشه یا دومايه کردن خمیر.....
۲۷.....	تأثیر آب و هوا بر خمیر و نان
۲۸.....	تأثیر مکان بر بهبود اوضاع.....
۳۰.....	نحوه درست کردن خمیر نان سنگک.....
۳۵.....	چهار اصل مهم درباره خمیر نان سنگک.....
۴۱.....	نحوه پخت نان سنگک.....
۵۲.....	آرد سفید قوی و بنادر.....
۵۴.....	آرد سیاه ضعیف.....
۵۵.....	آرد قرمز.....
۵۷.....	آرد معمولی.....
۶۱.....	نگهداری نان
۶۵.....	خاصیت نان های موجود
۷۰.....	مواردی که در نامناسب بودن کیفیت نان و ماندگاری کمتر نان تأثیر بسزایی دارند

مقدمه

علی رغم همه تلاش هایی که بشر برای به دست آوردن تغذیه سالم کرد نان به عنوان اولین قوت روزانه همچنان در صدر جدول سبد خرید خانواده ها قرار دارد. خوشبختانه در کشور ما از نان به عنوان برکت الهی یاد می کنند و از احترام خاصی برخوردار است و اولین چیزی که بر سر سفره ایرانی ها خودنمایی می کند این برکت عظیم الهی است و در تمام نقاط کشورمان به روشهای مختلفی پخت می شود. و نقاط مختلف کشور ذائقه ها با همدیگر تفاوت دارد. حتی اگر ما برای تغذیه بر سر سفره نان نیاز نداشته باشیم به صورت غریزی چند تکه نان را در داخل سفره می گذاریم و نبود نان را در سفره به هیچ عنوان نمی پذیریم. جدای از زحمت فراوانی که کشاورز زحمتکش از کاشت و برداشت گندم برای آن می کشد دور از انصاف است که در برخی موارد بی توجهی نسبت به نحوه پخت نان باعث هدر رفتن زحمات شبانه روزی آن کشاورزان شود. در آموزه های دینی به ما

تأکید شده است که شکر نعمت باعث افزایش آن خواهد شد و ما تا چه حد در شکر گذاری به این نعمت کوشا بوده ایم. اولین شکر گذاری از نعمت درست استفاده کردن از آن است.

برای به دست آمدن نان ، گندم از مراحل مختلفی گذر می کند. ابتدا کشاورز گندم را می کارد پس از چندین ماه آن را برداشت می کند تا به کارخانه یا همان آسیاب می رسد و در آسیاب این گندم طلایی رنگ زمانی را می پیماید و تبدیل به آرد دلخواه می شود. بعد از این مراحل سخت و طاقت فرسا به محیط نانوائی بر می گردد تا تبدیل به نان شود، همان نانی که بر سر سفره شماست. اگر گندم حرف بزند و لب به سخن باز کند که همینطور هم هست درد دل زیادی دارد ، سخنان گندم از ابتدا تا انتها بسیار شنیدنی است شاید برای شما جای سوال باشد که چگونه گندم حرف می زند و لب به سخن می گشاید. لازم به ذکر است که برای اطلاع بیشتر به محیط نانوائی سری بزنیم تا با این موجود زنده و سخنگو آشنا