

نان غذای اصلی انسان‌هاست... با شکل‌ها، اندازه‌ها و نام‌های مختلف که همه‌ی آن‌ها برکت خدا هستند. تا به حال فکر کرده‌اید نانی که می‌خورید، چه‌طور به دستتان رسیده است؟



● نویسنده: الناز قلی‌زاده
● تصویرگر: سام سلماسی



نگهداری گندم در سیلو:

بعد از برداشت، دانه‌های گندم به انبارهایی به نام سیلو برده می‌شوند.
گندم برداشت شده، رطوبت دارد. اگر شرایط نگهداری در سیلو مناسب نباشد، گندم‌ها کپک می‌زنند.

کاشت و پرورش گندم:

کشاورز، بذر گندم را در مزرعه می‌کارد. برای رشد بهتر گندم باید:
- در خاک مزرعه، مواد مغذی وجود داشته باشد. موادی مثل: آهن، روی و...
- آفت‌های گندم در کشتزارها، با روش‌های علمی از بین برده شود.

خرید و نگهداری:

یک مصرف‌کننده‌ی خوب و قدردان، نان را به اندازه‌ی مورد نیازش تهیه می‌کند. او سعی می‌کند از نان، با دقت نگهداری کند تا کپک نزند و بیات نشود. دور ریختن نان مساوی است با ناسپاسی از نعمت‌های خدای بزرگ. بنابراین، پس از خرید نان باید آن را در ساک پارچه‌ای بگذاریم و به منزل ببریم.



قبل از خوردن نان، مطمئن شوید که کپک نزده باشد.





باید بدانیم!

در بعضی کشورها از جمله کشور ما، در مرحله‌ی پایانی آردسازی، به آرد بعضی از مواد مغذی می‌افزایند تا ارزش غذایی آرد بیشتر شود. آرد در کیسه‌های بزرگی بسته‌بندی می‌شود تا به دست نانوایان برسد.

کارخانه‌ی آرد و آسیابانی:

گندم‌ها از سیلو به کارخانه‌ی آردسازی منتقل می‌شوند.
ایستگاه یک: سنگ و خاشاک از گندم جدا می‌شود.
ایستگاه دو: پوست گندم جدا می‌شود.
ایستگاه سه: گندم به آرد تبدیل می‌شود.



نانوایی:

بسته‌های آرد به دست نانوایان می‌رسد. یک نانوای خوب، بسته‌های آرد را در محلی خنک و دور از رطوبت و جانوران نگهداری می‌کند. وقتی نان خوش‌مزه تهیه شد، من و شما آن را نوش جان می‌کنیم.



نان‌های صنعتی

بسته‌های آرد به کارخانه‌های تولید نان صنعتی هم فرستاده می‌شوند. بهداشت نان صنعتی از نان سنتی بیشتر است. نان‌هایی که آردشان سفید است و سبوس ندارند، ارزش غذایی پایینی دارند. بنابراین انتخاب نان سبوس‌دار بهتر است.

بهداشت نان صنعتی از نان سنتی بیشتر است.



• با تشکر از: دکتر فروزان صالحی