

چرا باید نانوایان آموزش ببینند؟

۱- چون یادگیری از ۴ طریق صورت می گیرد:

۱. مشاهده ۲. تجربه ۳. تقلید ۴. آموزش

۲- چون راه رسیدن به سعادت و رشد یافتگی آموزش است و به ما گفته اند:

زگهواره تا گور دانش بجوی

۳- چون امام صادق فرموده اند:

شیعیان من اگر برای آموزش علوم جدید شلاق هم بخورند جایز است.

۴- چون تیلور پدر علم مدیریت می گوید:

کارکنان هر رشته باید از طریق آموزش اطلاعات علمی و مهارتهای فنی خودشان را افزایش دهند.

۵- چون دولت نیز کارمندانش را ملزم کرده حداقل سالی ۴۰ ساعت آموزش ببینند.

۶- چون وزارت بهداشت پزشکانش را ملزم کرده سالی ۲۵ ساعت آموزش ببینند.

هدف از آموزش نانوایان چیست؟

۱- تأیید یادگیریهای درست قبلی و پاکسازی آموخته های غلط قبلی

۲- آشنائی با سیاستهای جدید دولت در حوزه آرد و نان

۳- به روز کردن اطلاعات علمی و فنی نانوایان و بازرسان

۴- اصلاح الگوی مصرف و بهینه سازی نانهای سنتی کشور

چه چیزهایی باید یاد بگیریم؟

برونر از فلاسفه بزرگ تعلیم و تربیت غرب می گوید:

ما باید مطالبی را یاد بگیریم که ارزش دانستن داشته باشد.

جان دیونی بنیانگذار نظام آموزشی آمریکا می گوید:

ما باید مطالبی را آموزش دهیم که در زندگی کاربرد داشته باشد و الابی فایده است.

برای بهینه سازی نان های سنتی چه باید کرد؟

گام اول: ترسیم وضعیت موجود نان های سنتی در کشور :

۱- کوتاهی زمان استراحت خمیر در قده (۲۰ دقیقه بجای ۲ ساعت)

۲- کوتاهی زمان پخت نان در تنور (۳۰ ثانیه بجای ۲ دقیقه)

۳- مصرف جوش شیرین بجای مخمر

۴- مصرف آردهای سبوس گیری شده به جای آرد کامل

۵- ناآگاهی عمومی نسبت به تعریف نان خوب

۶- نازکی زیاد نانهای سنتی و ضایعات زیاد

۷- درآمد پایین و فرار نیروهای ماهر از شغل

۸- استفاده از بازرسان و ناوایان آموزش ندیده

۹- نگهداری غلط و ناآگاهی عمومی نسبت به چگونگی خرید نان.

۱۰- بهداشت ضعیف در نانوائی ها

گام دوم : وضعیت مطلوب نان چیست ؟ و راه رسیدن به آن چگونه است؟

۱- حذف سایه آرد سفید و احیاء مجدد آرد کامل

۲- ترکیب گندمها یا آردهای ضعیف و قوی در آسیاب

۳- حذف سوبسید

۴- آموزش نانوائان و بازرسان و به روز کردن اطلاعات علمی و فنی آنها

۵- استفاده از مخمر بجای جوش شیرین در خمیر

۶- افزایش زمان استراحت خمیر از ۲۰ دقیقه به ۱ تا ۳ ساعت متناسب با نوع آرد و فصل سال

۷- افزایش زمان پخت از ۳۰ ثانیه به بیش از ۱ دقیقه متناسب با نوع نان (لواش - محلی - بربری)

۸- حذف نان نازک و حمایت از تولید نانهای ضخیم تر مثل بربری-سنگک و نان های محلی (قُپی)

۹- تبدیل شعله مستقیم به نیمه مستقیم و متحرک سازی تنظیم مشعل پشت تنور

۱۰- آموزش اصول صحیح نگهداری-خرید و مصرف نان به مردم

۱۱- تنظیم نرخ نان بر اساس قیمت تمام شده نه تحمیلی

۱۲- احیاء نان سبوس دارو تبلیغ ویژگیهای آن در صدا و سیما بمنظور همسو کردن مردم برای خرید آن

۱. آیا می دانید بر اساس اعلان پژوهشگرده غله کشور مثلث طلائی تولیدنان خوب شامل ۳ چیز است: ۵۰ درصد کیفیت نان مربوط به آرد. ۳۰ درصد مربوط به پرسنل. و تنها ۲۰ درصد کیفیت نان مربوط به نوع دستگاه پخت است. این درحالی است که بسیاری از اندیشمندان نوظهور در دوره ما معتقدند ۱۰۰ درصد کیفیت نان مربوط به این است که دستگاه مهر اداره استاندارد داشته باشد یا نه! که صد البته تحقیقات وزارت بازرگانی پیشگوئی آنها را ابطال و به صراحت می گوید دستگاه پخت تنها ۲۰ درصد در خوب یا بد شدن نان تاثیر دارد. وقتی آرد بد باشد و نانوا استاندارد خواب خمیر و زمان پخت نان را رعایت نکند بهترین دستگاه هم خریده باشی بی اثر است.

خوب توجه کنید: نان خوب - آرد طلائی می خواهد نه آرم طلائی.

نان خوب نانوای خوب می خواهد. دستگاه معجزه نمی کند. اگر بهترین تنور را هم داشته باشی که استاندارد ۲۰۲۰ هم داشته باشد ولی زمان پختش ۳۰ ثانیه باشد و خمیر آن تازه باشد و از مخمر استفاده نکنی و آرد سبوس گیری شده مصرف کنی هیچ ارزشی ندارد.

نان خوب نرخ خوب می خواهد. بهترین تنور و گران ترین دستگاه و درخشان ترین مهر استاندارد را هم اگر داشته باشی ولی نرخ نان کمتر از قیمت تمام شده باشد، نان خوبی نخواهی داشت.

نان خوب نانوای خوب می خواهد و نانوای خوب آموزش خوب می خواهد. کدامیک از نانوایان ما تاکنون در رابطه با شغل خود آموزش تخصصی دیده اند.

کدام اداره استاندارد، تا کنون یک بار نحوه تهیه خمیر استاندارد را به نانوا یاد داده است؟ کدام نانوا را با افزودنی های نانوائی آشنا کرده؟ کی و کجا عوامل مؤثر بر کیفیت گندم - آرد و نان را به او گفته ایم و راه های مقابله با ضعف و قوت آرد را برایش تشریح کرده ایم و محاسن کاربرد مخمر و خواب خمیر را برایش گفته ایم؟!؟

... چه کاشته ایم که می خواهیم نان خوب درو کنیم؟!؟

آیا همه گندم های توزیعی در کشور استاندارد است؟ آیا همه آردهای توزیعی در کشور استاندارد است. گندمی که به قول وزیر کشاورزی آقای اسکندری برای کود پای درخت خوب است را آرد

می‌کنیم، به نانوا می‌دهیم تا برایمان نان پخت کند، نان‌ش هم ۲ روزه کپک می‌زند، زودتر سفت می‌شود، رنگش سیاه و بدقیافه می‌شود و طعمش بدمزه آردش بوی بد می‌دهد و دهها ایراد دیگر.

وقتی آرد ما ضعیف، کم‌گلوتن باشد یا از گندم قارچ‌زده و کپک زده تهیه شده باشد ماهرترین نانوا و گران‌ترین دستگاه‌ها نیز نخواهند توانست نان خوبی از آن بدست آورند. مگر اینکه نانوا درآمد خوبی داشته باشد و با تزریق افزودنی‌ها و ترکیب سایر آردهای مرغوب‌تر، ایراد موجود را مرتفع و نوسان کیفی آرد را قابل کنترل نماید و در حال حاضر آنچه نانوانی ما بیشتر نیاز دارد آموزش خوب، نرخ خوب و نظارت خوب است نه ماشین استاندارد. یکی از بندهای سیاستهای ابلاغ شده از سوی رهبر انقلاب برای بهینه‌سازی نان ایران استفاده از روشهای تجربه شده و موفق برای تولید نان خوب در کشور است نه تقلید طوطی وار از غرب. و تحمیل هزینه‌های میلیونی به نانوا.

آیا می‌دانید اگر بجای گازوئیل از گاز استفاده کنید و شعله روی نان تماس نداشته باشد نان تولیدی هیچ اشکال علمی ندارد و صدوربخشنامه ممنوعیت استفاده از ماشینهای حرارت مستقیم از سوی سازمان غله و اداره استاندارد بخاطر مصوبه ای است که ۴۰ سال پیش (سال ۱۳۴۶) در سمیناری تحت عنوان بررسی مسائل غله و نان تصویب شد تا بمنظور جلوگیری از آلودگی نانها به ذرات گازوئیل سیستم پخت مستقیم به غیر مستقیم تبدیل شود یا در صورت امکان مشعلهای گازوئیلی، گاز سوز شوند ولی امروز ۸۰ درصد نانوائیهای کشور گاز سوز شده اند و گاز یک سوخت پاک و تمیزی است که هیچ آلودگی ندارد لذا دلیلی ندارد نانویان شهرهائی که گاز کشی شده اند را مجبور کنیم از دستگاههای گران قیمت - پر هزینه و ناکارآمد حرارت غیر مستقیم استفاده کنند. مرکز مطالعات اتحادیه نانویان اصفهان اثبات کرده می‌توان با انجام چند تغییر جزئی روی همین دستگاههای دوار حرارت مستقیم نانی پخت نمود که هیچ ایراد علمی و فنی نداشته باشد و مورد تأیید و تحسین کارشناسان سازمان بهداشت جهانی نیز قرار گرفته است .

آیا می‌دانید آنگونه که برخی شعار می‌دهند، آتش دستگاه‌های دوار سرطان‌زا نیست و هیچ مرکز علمی تا کنون نتوانست سرطانزا بودن آنرا اثبات کند . فقط گفته اند اگر حرارت از ۴۰۰ درجه

تجاوز کند مضر است؟! در صورتی که درجه حرارت ماشینهای دوار هیچگاه از ۲۰۰ بالاتر نمی رود.

لذا بهترین نسخه برای درمان معایب نانهای سنتی رفع نقائص جزئی -بالا بردن فاصله شعله با سنگ- نصب دم کبابی پشت مشعل و بهینه سازی دستگاههای موجود به سبک اصفهان است نه توسل به دستگاههای غیر مستقیم وافتادن در چاله چه کنم !؟

آیا می دانید شعله تنورهای دوار با نصب یک دم کبابی پشت مشعل و زیاد کردن فاصله شعله از باند تنور

نیمه مستقیم می شود.

آیا می دانید مشعل های گاز سوز آلودگی سوخته های فسیلی را ندارند و اگر هم دودی تولید کنند از نیم رخ باز ماشین دوار و دریچه نصب شده روی سقف تنور خارج می شود.

متأسفانه برخی از افراد به اصطلاح کارشناس که تا کنون یک روز هم در یک نانوائی کار نکرده و مسائل علمی و فنی آن را نمی دانند به کشفیات جدیدی برای مقابله با ضایعات نان رسیده اند که:

علت اصلی نامرغوبی نانهای سنتی استفاده از دستگاههای حرارت مستقیم و غیر استاندارد است !!! ضمن تبریک به ایشان به خاطر نبوغ خارق العاده ائی که دارند به سمع ایشان میسراند اولاً این کشف فاقد اعتبار و پیاپی لازم است در ثانی استناد به آن باعث تشدید معضلات نان کشور می شود و مریض را به مرگ نزدیک تر می سازد. چرا که:

طبق مدارک موجود ضایعات نان دستگاههای حرارت غیر مستقیم چند برابر دستگاههای حرارت مستقیم است.

یک دستگاه تونلی حرارت غیر مستقیم چند برابر دوار حرارت مستقیم دود و گاز مضر تولید می کند. اگر این دستگاه استاندارد است و آلودگی ندارد پس این همه دود زرد رنگ نشسته روی

شیشه ها، دیوار و سقف مغازه ای که از دستگاه های حرارت غیر مستقیم استفاده می کنند از کجا آمده است؟!

یک دستگاه تونلی چند برابر دوار برق مصرف می کند؟! و هیچ موتور برقی قادر نیست یک دستگاه تونلی ۱۰۰۰ کیلوئی را راه بیندازد؟ یک دستگاه دوار با یک موتور برق ۲۵۰۰ راه می افتد. ولی یک دستگاه تونلی با یک موتور برق ۱۲۵۰۰ هم راه نمی افتد؟!

یک دستگاه تونلی چند برابر دوار فضا اشغال می کند.

یک دستگاه تونلی چند برابر دوار گاز مصرف می کند. چرا دمای مغازه ای که دستگاه تونلی دارد چند برابر گرمتر از دوار است؟

آلودگی صوتی و سرو صدای دستگاه تونلی چند برابر دوار است؟

آمار نقص فنی یک دستگاه تونلی چند برابر دوار است؟

نرخ دستگاه های تونلی ۵ تا ۱۰ برابر دوار است ولی راندمان آن کمتر از دوار؟

پرت حرارتی دستگاه های تونلی چند برابر دوار است و کار کردن در مغازه ای که از این دستگاه ها دارد واقعاً تحمل ناپذیر است. تنور دستگاه دوار ظرف ۱۵ دقیقه گرم می شود ولی تنورهای تونلی باید ۱ ساعت کار کند تا گرم شود. از آن طرف باید ۱ ساعت کار کند تا خاموش شود؟!

ضایعات ، سوختگی و خمیری دوره ها، کناره ها و میانه های نانهای تونلی ۳ برابر دوار است.

تنظیم همزمان دما، درجه حرارت و سرعت پخت دستگاه های تونلی پیچیده تر از دوار است.

در دستگاه تونلی شما در اختیار ماشین هستی ولی در دستگاه دوار ماشین در اختیار شماست.

هزینه تعمیرات و نگهداری دستگاه های تونلی چند برابر دوار است. سالی یکبار باید کوره اش عوض شود که ۳ میلیون تومان هزینه دارد.

کار با دستگاه دوار راحت و بدون پیچیدگی است. ولی کار با دستگاه تونلی پیچیده و نیازمند آموزش تخصصی است.

نرخ خرید دستگاه تونلی به هیچ وجه با نرخ فروش نانهای سنتی همخوانی ندارد.

گاز مونواکسید تولید در ماشین دوار از طریق نیم رخ باز تنور و دریچه نصب شده بالای سقف تنور خارج می شود ولی گازهای تولید در دستگاه تونلی در فضای مغازه معلق می ماند و در و دیوار را سیاه کرده و باعث آلودگی تنفسی پرسنل نانواایی می شود

آیامی دانید سیاهی موجود روی چدن تنورهای دوار دود ناشی از سوخت نافص نیست بلکه ناشی از سوختن آرد هائی است که هنگام پخت چانه روی سنگ پخش می شود و این ایراد بیشتر متوجه نانهای طرح خانگی است که بیشتر چانه را آرد مال کرده و باعث بروز این پدیده می گردند که از نظر ما نانی که بیش از حد آرد مال شود نان خوبی نیست. چون علاوه بر آلوده سازی لباس مشتری - آرد نپخته وارد سفره مردم شده و مصرف آن ناراحتی گوارشی می آورد علاوه بر این پی هاش نان را نیز بالا برده که مضر است..

کسانی که علت نامرغوبی نان را عدم استفاده از دستگاه استاندارد می دانند چرا از آرد کردن گندمهای سن زده - کپک زده و میکروبی و توزیع آن بین نانویان کشور جلوگیری نمی کنند؟. وقتی آقای اسکندری وزیر کشاورزی بگوید گندم توزیعی در برخی شهرها درجه ۳ بوده و به درد دام می خورد و اداره استاندارد هم آلودگی گندم را تأیید کند ما چگونه می خواهیم کیفیت نان ایراد نداشته باشد؟

آیا می دانید یکی از علل نامرغوبی نان ناکافی بودن نرخ نان است اگر مردم نان خوبی می خواهند باید پول خوبی هم بدهند. اگر قیمت تمام شده نان ۲۰۰ تومان باشد ولی نانوا مجبور باشد آن را ۱۵۰ تومان بفروشد قطعاً نان مرغوبی تولید نخواهد کرد. چون پیامبر فرموده:

اگر از دری فقر بیاید از درب دیگر ایمان می رود. نان خوب نرخ خوب می خواهد.

هیچ گاه یک نوع آرد یا یک نوع گندم نان خوبی به دست نمی دهد و بهترین نان، نانی است که از ترکیب دو یا چند نوع آرد درست شده باشد که این نیز قیمت تمام شده نان را بالا می برد.

مخالفتان گران شدن نرخ نان بدانند استفاده از نان نپخته-خمیر و فطیر عامل اصلی تاخیر در رشد کودکان-بزرگ شدن کبد-کم خونی-پوکی استخوان-ضعف سیستم ایمنی- ودهها عارضه دیگر است که با خرید قذح اضافی - استراحت خمیر - مصرف مخمر و آموزش نانوا برطرف می شود و همه اینها منوط به رضایت شغلی و سود آور بودن نانوائی است.

آیا می دانید از ۴۴ ماده غذایی مورد نیاز بدن ۴۰ مورد آن در گندم وجود دارد به شرطی که با سبوس گیری املاح آن را فراری ندهیم .

آیا می دانید ۱۰۰ گرم آرد سبوس دار حدود ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد ولی آرد سفید ۲۰ میلی گرم!

-۱۰۰ گرم آرد سبوس دار ۴۵۰ میلی گرم فسفر دارد ولی آرد سفید ۱۱۰ میلی گرم!-

آرد سبوس دار ۴ میلی گرم روی دارد ولی آرد سفید ۱ میلی گرم.

آیا می دانید به ازای هر وعده غذایی که از نان سبوس دار استفاده کنیم خطر ابتلا به سکت قلبی تا ۷ درصد پایین می آید. آیا می دانید نیاز شما به مصرف فیبر(سبوس و الیاف گیاهی) ۳۰ گرم در روز است ولی فقط ۸ گرم فیبر به بدنتان می رسد که نتیجه این کمبود شیوع بی سابقه دیابت، چاقی و بیماری ها قلبی در کشور است؟

آیا می دانید شیمیدانهای آمریکائی گفته اند اگر استراحت خمیر از ۱ ساعت بیشتر شود ماده ائی در خمیر تولید می شود(آنتی اکسیدان) که خطر ابتلا به سرطان و بیماریهای قلبی را کاهش می دهد

آیا می دانید کیفیت آردهای ایرانی برای تولید نان صنعتی مناسب نیست چون عمدتاً ضعیف و متغیر است و نیاز به افزودنی دارد و افزودنیها هم قیمت تمام شده نان را بالا می برند

آیا می دانید نانهای کلفت تر زود تر از نانهای نازک مثل لواش کپک می زند. و از طرفی نانهای سبوس دار نیز زودتر از نانهای سفید کپک می زنند چون چربی و املاح بیشتری دارند. و با فریز کردن مشکل حل می شود.

آیا می دانید شهرهای خوزستان-شیراز-مازندران-ایلام بهترین گندم و آرد کشور را دارند ولی نانوایانشان نان ناشکری می کنند. و نانشان رضایت بخش نیست.

آیا می دانید کسانی که که دنبال پائین نگه داشتن نرخ نان هستند نادانسته تیشه به ریشه نان ملی و سلامتی عمومی می زنند

آیا می دانید غربال کردن و هوادهی آرد با دستگاه الک و استراحت دهی به آرد در مغازه و تماس با هوای آزاد رنگ آرد را سفید تر و ضعف آن را بر طرف می سازد.

آیا می دانید برای تبدیل گندم به آرد بیش از ۴۰ عملیات روی گندم صورت می پذیرد.

آیا می دانید چاودار یکی از اعضاء خانواده غلات است که به آن روغن هم می گویند. و برای تولید نانهای رژیمی و جهت ایجاد زیبایی اندام در افراد استفاده می شود.

آیا می دانید گندم از نظر خلقت گرم است و جو سرد ولی جو دوسر نه سرد است نه گرم و سرشار از املاح-ارزش غذایی و فیبر محلول و نامحلول که برای سلامتی حیاتی است. نام خارجی جو دو سر را یولاف گویند.

آیا می دانید آرد جو آمریکائی ، گلوتن (چسبندگی) بیشتری نسبت به جو ایرانی دارد ولی جو ایرانی عطر و طعم بهتری نسبت به جو آمریکائی دارد. و اگر این دو با هم مخلوط شوند بهترین نان با بهترین طعم تولید می شود. روش تهیه خمیر و پخت آن هم شبیه نان گندم است.

آیا می شود نان جو خالص پخت نمود؟ آری. اگر جو شما از نوع خارجی باشد گلوتن بالائی دارد و به خمیر شما چسبندگی می دهد و پخت را آسان می سازد. ارگ آرد جو ایرانی باشد کافی است

در هر کیسه حدود ۵ کیلو گلو تن یا ۳۰۰ گرم بهبود دهنده تزریق کنید تا چسبندگی خمیر را شبیه خمیر گندم سازد.

آیا می دانید نیاز کشور به خمیر مایه ۴۰ هزار تن در سال است ولی در حال حاضر حدود ۱۰ هزار تن مصرف می شود. و بخش زیادی از مرغوبیت نان مرهون وجود خمیر مایه است که برخی نانوایان مصرف نمی کنند. هر نان تافتون حدود ۵ تومان خمیر مایه می خواهد!

آیا می دانید در بحث نان ۳ چیز مهم است؟ ۱- ارزش غذایی ۲- بهداشت ۳- کیفیت (آرد-پخت-مصرف)

دکتر گلیورد هاورز غذاشناس آمریکائی می گوید بهترین راه مبارزه با امراض زیر مصرف نان سبوس دار است: کولیت روده- کم خونی- بیوست- ناتوانی جنسی- نرمی استخوان- تصلب شرایین.

اهداف بازرسی چیست؟ دیوان محاسبات می گوید هدف از بازرسی مچ گیری نیست اصلاح امور است و بازرسی هرگز کیفیت را خوب نمی کند فقط مشکلات را به ما می نمایاند و ما باید با واکنش مناسب معایب را برطرف کنیم. بهترین شیوه برای نظارت روی نانوایان:

۱- تعیین باید ها و نباید ها ۲- انجام بازرسی ۳- تشخیص انحرافات و تحلیل آنها ۴- تصحیح انحرافات

آیا می دانید آمار مبتلایان به دیابت طی ۳۰ سال گذشته از ۳۰ میلیون به ۳۰۰ میلیون نفر افزایش یافته است؟ و آمار کودکان مبتلا به دیابت طی ۱۰ سال گذشته ۱۰ برابر شده است؟ که مصرف مداوم شیرینی- چربی- نانهای سفید و بی تحرکی اصلی ترین دلیل آن است؟

آیا می دانید ۱۰ درصد مردم ایران مبتلا به دیابت شده اند، ۲۰ درصد مبتلا به فشار خون، ۳۰ درصد چربی خون، ۴۰ درصد تری گلیسیرید بالا و بیش از ۵۰ درصد از چاقی رنج می برند و سالانه ۱۰۰ هزار نفر به آمار مبتلایان به دیابت افزوده می شود که با مصرف نانهای سبوس دار گندم و جو می توان از آن پیشگیری نمود؟

آیا میدانید شما بایستی به ازاء هر کیلو وزنی که دارید نیم گرم فیبر اضافه مصرف کنید تا دچار چاقی - دیابت و سکت - سرطان و بیماری های قلبی عروقی نشوید؟ و ۵۰٪ فیبر مورد نیاز خودتان را (۱۵ گرم) با مصرف نان سبوس دار و ۵۰٪ بقیه را (۱۵ گرم) با مصرف سبزیجات، حبوبات، و میوه جات تأمین سازید؟

۵۰ سال پیش مردم کشورمان روزانه حدود ۵۰ گرم فیبر (سبوس و الیاف گیاهی) به بدنشان میرسید و سالم و پر نشاط بودند ولی امروز حدود ۱۰ گرم فیبر به بدنشان می رسد به همین دلیل سن ابتلا به بیماریهای غیر واگیر به ۲۰ سالگی رسیده و سلامتی همه ما را در معرض تهدید قرار داده است.

تعداد نانوائی ها در کشور ۶۰ هزار واحدند که ۴۰ درصدشان لواش، ۲۵ درصد بربری ۲۰ درصد تافتون، ۱۰ درصد سنگک و ۵ درصدشان حجیم یا فانتزی هستند.

آیا می دانید علت عمده کم خونی - پوکی استخوان و سوء تغذیه در ایران تولید نان فطیر و مصرف آرد سفید و خمیر ور نیامده است؟ که همگی با آموزش خوب و نرخ خوب حل می شود.

آیا می دانید سبوس موجود در نان سبوس دار ۳ برابر نان سفید، املاح آن (آهن - کلسیم - فسفر - روی) ۲ برابر نان سفید و قند آن نصف نان سفید است؟

آیا می دانید کار مداوم کنار تنورهای سنتی باعث ابتلاء به سرطان پوست - واریس مفصلی - خشکی قرنیه چشم - پارگی مینیسک زانو - تخریب دیسک کمر - آرتروز زودرس اندام - بیماری کاتاراکت یا آب مروارید - بیماری روزاسه یا ظهور دانه های قرمز روی پوست و بزرگی بینی می گردد؟

آیا می دانید آرد ها به سه دسته ضعیف - متوسط - قوی تقسیم می شوند و هر چه آرد ضعیف تر باشد مرغوبیت - پوکی و ماندگاری نان کمتر - گلوتن (چسبندگی) خمیر کمتر - کشش پذیری و کیل دهی کمتر و ضایعات نانش نیز بیشتر از نان تهیه شده با آرد قوی است

آیا می دانید هر نان ۲۰۰ گرمی تافتون تنوری یا ماشینی حدود ۲ گرم سبوس دارد ولی اگر با آرد سبوس دار پخت شود، ۵ گرم سبوس خواهد داشت و مصرف ۳ قرص نان تافتون سبوس دار در

روز ۱۵ گرم از ۳۰ گرم فیبر مورد نیاز بدن ما را تامین می سازد؟ و ما را از ابتلا به چاقی و دیابت در امان می سازد.

آیا می دانید علت سبوس گیری از آرد، کوتاهی نانوایان در استراحت دهی به خمیر و عدم نابودی اسیدفیتیک خمیر بیان شده که عذر بدتر از گناه است و با سود آور سازی نانوایی و آموزش نانوایان می توان این مشکل را حل کرد.

آیا می دانید تزریق ۵۰ گرم مخمر به یک کیسه آرد هیچ اثری ندارد و هر کیسه آرد حدود ۲۰۰ گرم مخمر می خواهد تا نان ما را پوکسازی کند (در مناطق گرم مثل خوزستان ۱۰۰ گرم کافی است)

آیا می دانید نان تهیه شده با آرد کامل (آرد سبوس دار) سرشار از آهن- کلسیم- فسفر- روی و منیزیم و... است.

آیا می دانید خوردن نان های سبوس دار گندم یا جو احتمال ابتلا به دیابت را ۵۰ درصد کاهش می دهد؟

آیا می دانید مصرف زیاد جوش شیرین در خمیر باعث ظهور لکه های زرد روی نان و مانع آزاد سازی آهن- کلسیم- فسفر و روی موجود در آرد می شود و نتیجه اش ابتلا مردم به کم خونی- پوکی استخوان و سوء تغذیه است؟

آیا می دانید سیگار کشی در حین کار عملی زشت و ضد بهداشتی است؟ و مردم را نسبت به ما بد بین می کند. و باعث فرار مشتری می شود؟

آیا می دانید اگر هر روز یک بار حمام کنید، شاداب تر- تمیز تر- و سالم ترید و زودتر خستگی روزانه از تن به در می رود.

آیا می دانید باید قبل از تماس با خمیر حتماً دستانتان را با آب و صابون بشوئید تا خداوند به کارتان برکت دهد.

آیا می دانید ناخن گیری ماهانه - آرایش ماهانه و زیبا سازی ظاهری علامت بزرگی و با تربیت بودن شماست؟

آیا می دانید در جریان سبوس گیری از آرد ۸۵٪ عناصر معدنی گندم همچون آهن - کلسیم - فسفر - روی و منیزیم دور ریز می شود، و همه مراکز علمی اعلان کرده اندنانهائی که از آرد سفید یا سبوس گیری شده تهیه می شود ارزش غذایی ندارند.

آیا می دانید مصرف سالانه نان هر نفر در ایران حدود ۲۱۰ کیلو گرم است و مصرف سالانه هر اروپائی ۷۰ کیلو گرم؟ و هر ایرانی سالانه ۳ برابر هر اروپائی نان مصرف می کند؟

با دستان خیس و خمیری به پول دست نزنید. پول آلودگی فراوانی دارد.

خمیرهای خشک شده روی تخته یا آردهای ریخته شده زیر میز چانه گیری را داخل سطل زیاله بریزید.

قبل از شروع کار پارچه ائی تمیز و نیمه مرطوب روی سنگ یا سطح تنور بکشید تا سیاهی ناشی از سوختن غبار آرد روی سنگ پاک شود. سپس پارچه راشسته و برای روز بعد کنار بگذارید.

در حین کار به کسی دست ندهید و به در و دیوار دست نزنید.

با مشتری احترام آمیز و مؤدبانه حرف بزنید تا او نیز به برخورد خوب تشویق شود.

در مغازه باشلوار و پیراهن سفید کار کنید و از خشکاندن دست با پیراهنتان خودداری کنید.

برای خود یک حوله بخرید و در حین کار از آن برای خشکاندن دست استفاده کنید.

حتما در مغازه ظرفشویی استیل دوقلو نصب کنید تا هنگام شستن دست یا استکان آب به کف مغازه نپاشد. دستشوئی چینی (سرامیکی) به هیچ وجه برای نانوائی مناسب نیست.

تیپ ظاهری خود را زیبا کرده و با سر و وضع آراسته کار کنید. تا برای مشتری، دلزدگی ایجاد نکنید.

چانه ها و تکه خمیرهائی که در حین کار روی زمین می افتد را دوباره استفاده نکنیم .

در زمستان هنگام آبیگری برای خمیر از آب داغ استفاده کنید تا خمیرتان بهتر و نانتان مرغوب تر شود. داشتن آب گرم کن در مغازه ضروری است .

آیا می دانید پهن کردن چانه با دست به جای وردنه یا غلطک نان را خوش عطر- پوک تر و خوشمزه می کند.

آیا می دانید آلودگی عرق دست چقدر است؟ دانشمندان می گویند ترکیبات عرق و ادرار شبیه یکدیگرند. شما نیز روزی ۱۰۰ مرتبه دستان عرقی خود را داخل سطل آب می کنید و آب سطل سر شار از عرق و میکروب می شود. پس آبهای خمیری این سطلها را داخل فاضلاب بریزید نه داخل ماشین خمیر. نگران نباشید خدا سنگتان نمی کند .

با پاداش مالی و دستمزد خوب، کارگران دست پاک -تمیز و وظیفه شناس را تشویق کنید.

در حین کار از ذکر کلمات سبک با همدیگر خودداری کنید و احترام شغلی خود را بالا ببرید.

کارفرما باید خودش بیشتر از کارگرنش نظافت و بهداشت را رعایت کند. و گفتار نیک-پندار نیک و رفتار نیک داشته باشد و مطمئن باشد دوصد گفته چون نیم کردار نیست .

قبل از سرد شدن کامل، نان را دسته نکنید. نان سرد شده را در پلاستیک قرار داده و گره بزنید سپس بانگهداری در فریزر برای چند ماه نان نرم و ماندگار داشته باشید.

دسته کردن نان داخل پلاستیک باعث آزاد شدن مواد شیمیائی خطر ناک و سرطان زای پلاستیک می شود.

آیا می دانید بیکینگ پودر و نمک میوه نیز جوش شیرین دارند. ولی مصرف آن برای قنادها منعی ندارد اما برای نانوایان ممنوع است چون مردم روزی ۳ وعده نان می خورند ولی کیک و بیسکویت و شیرینی را هفته ائی یک بار مصرف می کنند لذا آسیب چندانی به آنها نمی رسد.

مخمر، محرک خمیر و مکمل تخمیر است

مصرف خمیر مایه باعث نابود سازی اسیدفیتیک و غنی سازی - زیبا سازی و پوک سازی نان و آزاد سازی املاح نان شده و زمان و درآمدن خمیر را ۵۰٪ جلو می اندازد.

دسته کردن نان داغ روی همدیگر کپک زدگی آنرا زودتر می کند. زیبایی آن را از بین می برد و ضایعات نان را بیشتر می سازد.

دادن نان کپک زده به گاو باعث سرطانزا شدن شیر آن می گردد. آیا حاضرید فرزندانتان سرطان بگیرند؟

نان چرب یا کپک زده خطر ناک است آن را در سطل آشغال بریزید نه اینکه به دامدار بفروشید.

با دسته کردن نان داغ روی یکدیگر یا حمل بدون سفره دسترنج نانوا را ضایع نکنیم.

نانهای حجیم و فانتزی بهتر از نانهای مسطح (مثل لواش و تافتون) هستند به شرطی که از آرد سبوس دار تهیه شوند نه آرد سفید. و الا ارزشی ندارد چه به روش صنعتی پخته شود چه با حرارت غیر مستقیم.

آنزیم فیتاز ماده ای (بزاق خمیر) است داخل خمیر که با استراحت زنده می شود و با حمله به اسید فیتیک باعث نابودی فیتات و آزادی املاح گندم می گردد.

سبوس گندم مهمترین و مؤثرترین ماده طبیعی برای رفع یبوست است که تاکنون هیچ ماده طبیعی یا دارویی دیگر نتوانسته با آن رقابت کند. به عقیده کارشناسان رفع یبوست پایه اصلی پیشگیری از بیماریها و بسیاری از اختلالات بدن حتی بواسیر- واریس- فتق و سرطان روده بزرگ می باشد.

در جریان استراحت ۱ ساعته خمیر ۴۰ ماده ارزشمند در خمیر تولید می شود .

طی تحقیقی در سال ۱۹۶۱ در شیراز مشخص شده که علت کمبود روی در مردم ایران پخت نان باخمیر تازه است که به آن خمیر فطیر می گویند .

نان فطیر چیست؟ نانی که از خمیر تازه و استراحت نکرده تهیه شده باشد

وزارت بهداشت اعلان کرده اگر نان ما با خمیر ورآمده تولید شود ۳سال بعد کمبود آهن مردم بر طرف می شود. و شما دیگر نیازی به خوردن قرص و دارو نخواهید داشت. و گرنه باید منتظر شیوع بیشتر چاقی-سکته-قند و چربی خون و مرگ زودرس خود باشیم و این منوط به دو چیز است: ۱- نرخ خوب ۲- آموزش خوب.

علل ضایعات نان در کشور چیست؟

- V کمبود آرد خوب و بی ثباتی آردهای توزیعی در مغازه ها
 - V عدم استفاده از مخمر در ترکیب خمیر و سفت و لاستیکی شدن نانها
 - V پهن کردن و نازک سازی بیش از حد نان
 - V استفاده از نیروهای ناوارد و آموزش ندیده در نانوائی ها
 - V پایین بودن دستمزدها، بالا بودن حجم کار و خروج نانویان ماهر
 - V عدم انطباق نرخ فروش نان با قیمت تمام شده آن و نارضایتی نانویان
 - V بی اطلاعی و بی اعتنایی مردم نسبت به نحوه نگهداری نان-
 - V عدم نگهداری در فریزر
 - V حمل نقل نادرست به منزل
 - V قرار دادن نان در معرض باد و آفتاب
 - V دسته کردن نان داغ و سرد روی همدیگر
- تعریف ضایعات نان و بررسی انواع آن:

ضایعات نان به بخشی گفته می شود که به دلیل سوختگی - خمیری - فطیری - در رفتگی - بیاتی یا نپختگی کافی و یا به دلیل خرید مازاد بر نیاز دور ریز می شود. که آمار آن در کشور ما از ۱۰ درصد تا ۳۰ درصد در شهرهای مختلف متغیر است!

انواع ضایعات :

۱- کنترل پذیر ۲- کنترل ناپذیر

که هر یک از این دو دسته به سه بخش فرعی تقسیم می شود که عبارتند از:

۱- ضایعات ایجاد شده در بخش گندم

۲- ضایعات ایجاد شده در بخش آرد

۳- ضایعات ایجاد شده در بخش نان

آمارها گویای این مطلب است که در هر یک از این بخشها از کاشت گرفته تا داشت و برداشت گندم و حمل به آسیاب و تبدیل به آرد و حمل به نانوائی و تبدیل به نان و بردن خانه و ... بنوعی گندم- آرد و نان دوریز پیدا می کند. به این آمار که از سوی رئیس موسسه مطالعات بازرگانی ایران در شماره آذر ماه سال ۸۸ در مجله نگاه هستی چاپ شده توجه کنید:

مرحله کشت ۲۰ درصد-مرحله داشت ۷ درصد-مرحله برداشت ۱۰ درصد-حمل و نقل ۵ درصد-
بوجاری ۲ درصد-ذخیره سازی ۴ درصد-آرد سازی ۵ درصد-نانوائی ۱۵ درصد- مصرف توسط
مردم ۳۲ درصد

علل سفت شدن نان چیست؟

اگر نانی مخمر نداشته باشد حتما سفت می شود. ۲- پخت خمیر تازه و فطیر نان را سفت می کند
۳- نازک سازی چانه با فشار وردنه نان را سفت می کند. ۴- استفاده از آردهای سست نان را سفت
می کند ۵- استفاده از آردهای سفید ، ۶- ناخن زنی روی چانه و فرار زود هنگام گازهای تخمیر، ۷-

پخت چانه های تازه که استراحت ثانویه نکرده باشد ۸- دسته کردن نان داغ روی همدیگر ، ۹- ریختن نان داغ روی نانهای سرد شده ۱۰- نگهداری نان در یخچال، ۱۱- استفاده از آرد قارچ زده ۱۱- اگر مخمر مصرفی برای هر کیسه کمتر از ۱۰۰ گرم باشد نیز نان سفت می شود.

راههای غنی سازی نان چیست؟

۱- استفاده از آرد کامل ۲- افزایش زمان استراحت خمیر ۳- افزایش زمان پخت ۴- استفاده از گلوتن و ویتامین ث، ۵- استفاده از بهبود دهنده ۶- استفاده از کنجد و شنبلیله ۷- استفاده از آرد سویا ۸- استفاده از مخمر ۹- استفاده از پودر شیر، ۱۰- استفاده از پودر آهن، ۱۱- استفاده از آرد جوی معمولی - جو دوسر و آرد جوانه جو

عوامل موثر در انتخاب نان توسط مردم:

شکل ظاهری- حجم یا قطر نان- پوکی- عطر و طعم- بو- مزه- سهولت دسترسی - قیمت- مرغوبیت- ارزش غذایی- بهداشت تهیه- سلیقه مصرف کننده

چگونه با آرد های ضعیف (کم گلوتن) مقابله کنیم؟

۱- افزودن نمک بیشتر به خمیر ، تا یک کیلو در ۴۰ کیلو آرد

۲- هوادهی آرد از طریق الک کردن آن با دستگاه الک

۳- خرید چند نوع آرد و مخلوط کردن آنها با هم

۴- افزودن خمیر قبلی (سرکش) به خمیر جدید

۵- کوتاه تر کردن زمان استراحت خمیر

۶- افزودن ۳ قرص ویتامین ث به یک کیسه آرد(آن را داخل آب حل کرده و روی خمیر می

ریزیم)

۷- افزودن شیر خشک به خمیر

۸- استفاده از گلو تن (۳ کیلو به یک کیسه)

۹- استفاده از بهبود دهنده (۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم برای هر کیسه. آن را بلاآب قاطی کرده روی خمیر می ریزیم)

۱۰- افزایش زمان استراحت کیسه های آرد در مغازه

برای اینکه نان خوبی داشته باشیم باید گندمهای قوی و ضعیف مخلوط شوند. و حداقل ۳ ماه استراحت کنند و نباید از گندم سن زده و نارس استفاده کنیم. سازمان غله تا ۳ درصد سن زده گی را مجاز دانسته ولی متاسفانه گندمهای ایران گاهی تا ۷ درصد هم سن زدگی دارند. و ورود اینها به آسیاب ضربه شدیدی به نان و نانوایان می زنند.

چگونه با آرد قوی یا پر گلو تن مقابله کنیم؟

۷ مصرف آب گرم بیشتر

۷ زدن خمیر ترش مانده به خمیر

۷ مصرف آرد لوییا و آرد نخود

۷ افزودن آنزیم پروتاز یا سیستین به خمیر

۷ زدن آرد ذرت به خمیر (۴ کیلو در ۴۰ کیلو)

۷ زدن آرد سویا به خمیر (یک کیلو به یک کیسه)

۷ زدن آرد جو ایرانی به خمیر (۴ کیلو به یک کیسه) هم نان را خوش رنگ می کند هم خمیر را ضعیف.

V استفاده از ماشین خمیر پر سرعت برای قطع ارتباط شبکه گلوآنی خمیر

V کم کردن نمک خمیر (به جای ۸۰۰ گرم، ۲۰۰ گرم نمک به یک کیسه بزنیم)

V زیاد کردن مخمر مصرفی (بجای ۱۰۰ گرم ۲۵۰ گرم به یک کیسه بزنیم)

V زیاد کردن استراحت خمیر (بجای یک ساعت، ۳ ساعت استراحت بدهیم)

V جوهر قند یا بلانکت نیز یکی از افزودنی‌هایی است که برخی افراد ناآگاه برای مقابله با آرد قوی استفاده می‌کنند که ماده‌ای سرطان‌زا است و افزودن آن به خمیر ممنوع است. جوهر قند از استخوان مرده درست می‌شود و به چغندر می‌زنند تا قند آن سفید شود!

۱. مشتقات گندم چیست و چه کاربردی دارد؟

گندم مشتقات بسیاری دارد که در صنایع مختلف استفاده می‌شود. مهمترین مشتقات آن (گلوکز) گلوآن و نشاسته است. که کاربردهای زیادی در صنایع مختلف دارند. که بر اساس آخرین اطلاعات مشتقات گندم حدود ۱۰۰۰ مورد کاربرد صنعتی و صنفی دارد.

۲. گلوآن چیست و چه اثری روی خمیر دارد؟

چسب خمیر را گلوآن گویند. گلوآن یکی از ۴ پروتئین آرد است که گازهای تولیدی خمیر را در شکم خود زندانی می‌کند و به نان حجم می‌دهد. کشش‌پذیری خمیر را بیشتر می‌کند- بیاتی نان به تعویق می‌اندازد- پوکی نان را بیشتر می‌سازد باعث تولید انسولین و کاهش قند خون می‌گردد. کاربردهای دیگر گلوآن عبارت است از:

۱- غنی‌سازی آردهای ضعیف ۲- تهیه همبرگر ۳- تهیه سوسیس - کالباس ۴- تهیه ماکارونی ۵- خوراک ماهیان

نشاسته گندم چه کاربردهایی دارد؟

۱- تهیه دارو و قرص، ۲- تهیه فالوده، ۳- تهیه گلوکز یا عسل گندم ۴- تهیه فروکتوز برای صنایع نوشابه سازی، ۵- تهیه دکستروز برای شکلاتهای خیلی شیرین، ۶- تهیه سرم، ۷- تهیه فرآوردههای گوشتی، ۸- صنایع کاغذ سازی، ۹- صنایع فرش و موکت، ۱۰- تهیه پوشک بچه، ۱۱- تهیه نوار بهداشتی، ۱۲- تهیه رژ لب، ۱۳- در تهیه گز ۱۴- صنایع هواپیما سازی-۱۵- مواد منفجره ۱۶- کشتی سازی ۱۷- فالوده و صدها مورد دیگر

مقدار آهن و کلسیم موجود در نان کامل برای تامین نیازهای بدن کافی است. به شرطی که عملیات تخمیر آن خوب صورت گیرد. و اسید فیتیک خمیر نابود شود و املاح آن آزاد گردد. اگر خمیر تهیه شده با آرد سبوس دار استراحت کافی نداشته باشد آنزیم فیتاز فعال نمی شود و فیتات خمیر جدا نشده و این امر باعث دفع کلسیم از بدن می گردد

علت گرایش مردم به نان سفید:

مردم قدیم فکر می کردند نان هرچه سفید تر باشد بهداشتی تر و هرچه سیاه تر غیر بهداشتی تر است!؟ با همین نگاه، هر نوع آرد تیره مثل آرد جو و چاودار راناخالص و غیر بهداشتی می پنداشتند. این تفکر غلط امروز هم ادامه دارد در صورتی که نان هرچه کامل تر و تیره تر باشد غنی تر و هرچه سفید تر باشد فقیر تر است و عاری از فیبر و ارزش غذایی است؛ چیزی که ما امروز نیاز مبرم به آن داریم تا بیشتر زنده بمانیم.

چرا رنگ نان سیاه یا سفید می شود؟

رنگ نان تابع رنگ گندم است و رنگ گندم تابع عوامل زیر است:

۱- نوع خاک ۲- نوع کود ۳- نوع کشت ۴- نوع بذر ۵- نوع آب و هوا ۶- میزان سبوس گیری ۷- آفت زدگی گندم ۸- مقدار رطوبت گندم ۹- مقدار خواب گندم ۱۰- اندازه سبوس موجود در آرد ۱۱- نرمی و زبری آرد ۱۲- بذر علفهای هرز

مزایای استفاده از غلطک و چانه گیر برقی :

۱- جبران کمبود نیروی ماهر در نانوائیها

۲- جلوگیری از افزایش دستمزدها

۳- سود آور سازی نانوائی

۴- کاهش تماس دست با خمیر

۵- افزایش بهداشت در مغازه ها

۶- جلوگیری از آرتروز و دردهای عضلانی و مفصلی .

مزایای استفاده از کنجدروی نان چیست؟

۱- عطر و طعم و برشتهگی نان را بیشتر می سازد .

۲- از پوکی استخوان و کم خونی جلوگیری کند.

۴- از ترک خوردگی و شکنندگی ناخنها جلوگیری می کند

۵-ضد روماتیسم است و فشار خون را کاهش دهد.

۶- زیبایی و برشتهگی نان را ۳ برابر می کند .

۷-لطافت پوست و رشد مو را بیشتر میسازد

۸-سرشار از آهن -منیزیم-کلسیم-فسفر است

افزودنیهای نانوائی چیست؟

۱- نمک

۲- مخمر

۳- گلو تن (یکی از مشتقات گندم است که برای قوی کردن آرد ضعیف استفاده می شود)

۴- بهبود دهنده ها (پودری سفید است که برای قوی کردن آرد ضعیف استفاده می شود)

۵- ویتامین ث

۶- آرد سویا

۷- پودر آهن

۸- کنجد

۹- شنبلیله

۱۰- آرد جو (سرشار از فیبر محلول و نا محلول و املاح معدنی)

مزایای استراحت دهی به خمیر :

۱- تولید آنزیم فیتاز

۲- کاهش pH خمیر

۳- تخریب ۷۵٪ اسید فیتیک

۴- آزادی املاح گندم

۵- تولید عطر

۶- تولید الکل

۷- مرگ میکروبهای خمیر

۸- پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر

۹- جلوگیری از ترشی معده

۱۰- تولید ۴۰ ماده ارزشمند در خمیر .

کدامیک از غلات در دنیا مصرف بیشتری دارد؟

۱- گندم = ۳۰ درصد

۲- برنج = ۲۵٪

۳- ذرت = ۲۱٪

۴- جو = ۹٪

۵- ارزن = ۸٪

۶- یولاف = ۵٪

۷- چاودار = ۲٪

ترکیبات گندم چیست؟

۱- فیبر ۲- چربی ۳- قند ۴- املاح ۵- پروتئین ۶- نشاسته

بهترین زمان برای استراحت گندم- آرد - خمیر چقدر است؟

گندم ۳ ماه- آرد ۳ هفته -خمیر حدود ۳ ساعت (هر چه آرد ضعیف تر باشد کمتر می شود)

چرا باید نان سبوس دار بخوریم؟

با مصرف نان سبوس دار :

۱- یبوست که منشأ بسیاری از بیماری های بشر است رفع گردد.

۲- باعث جذب سموم موجود در مواد غذایی و دفع سریع آن می گردد.

۳- باعث جذب چربی های آزاد مواد غذایی و دفع آن می گردد.

۴- از سرطان روده جلوگیری می کند.

۵- فیبر همچون آبیاری قطره ای در مزرعه مانع جذب سریع قند و چربی به خون می گردد.

۶- از ابتلا به چاقی و دیابت - سکتته و سایر بیماریهای غیرواگیر جلوگیری می کند.

۷- فیبر(سبوس) بیشتری دریافت می کنیم

۸- از املاح و ویتامینهای لازم و حیاتی بهره مند می شویم .

پژوهشکده غله کشور اعلان کرده نان هر چه تیره تر باشد غنی تر و هر چه روشن تر باشد فقیرتر است. اگر این فرهنگ را در جامعه جا بیندازیم هرگز کسی به سراغ نان سفید و روشن نمی رود. قند موجود در نانهای سفید دو برابر نانهای سبوس دار است که این باعث چاقی بیشتر و افزایش تری گلیسیرید و قند و چربی خون و نهایتاً ابتلا به دیابت می گردد. اگر شما می بینید در چند سال اخیر آمار مبتلایان به دیابت این همه افزایش یافته علتش مصرف زیاد آرد سفید - قند و چربی در ایران است.

آیا می دانید ۱ گرم روغن ۹ کیلو انرژی تولید می کند و ۱۰۰ کیلو انرژی اضافی ۵ کیلو اضافه وزن می آورد و اگر شما به هر کیسه آرد حدود ۳ کیلو روغن بزنید هر نان بربری حدود ۳۰ کیلو کالری انرژی اضافی تولید می کند که ما قادر به سوزاندن آن نیستیم و چاقی می آورد. آرد سفید و روغن هر دو ضد سلامتی هستند.

چگونه با کم خونی در جامعه مبارزه کنیم؟

دکتر ملکوتی رئیس انستیتو آب و خاک وزارت جهاد کشاورزی می گوید: بهترین راه مقابله با کم خونی و سوء تغذیه در جامعه سبوس دار کردن نان است. اگر نانهایمان سبوس دار شوند دیگر احتیاجی به دکتر - دارو و درمان و بیمارستان نداریم به شرطی که تخمیر شود .

آرد سمولینا چیست؟

آوردهای معمولی را فارینا گویند ولی آرد حاصل از گندم دروم را که زبرتر و زردتر از آرد معمولی است سمولینا نامند. این گندم گلوتن بیشتری دارد. علت زردی رنگ آرد سمولینا وجود ماده ائی بنام بتا کاروتن است که در هویج هم وجود دارد و ضد سرطان است.

چرا کیفیت گندم شهرها یا کشورهای مختلف با هم متفاوت است؟

به دلایل مختلف کیفیت گندم و آردی که برای ما می آورند متفاوت است. و در خوب یا بد شدن نان بسیار موثر است.

۱- نوع زمینی مورد استفاده برای کشت گندم؛ ۲- نوع بذری که در مزرعه استفاده می کنیم؛ ۳- شرایط اقلیمی منطقه ای که گندم می کاریم؛ ۴- نوع کشت (آبی یا دیمی) گندم؛ ۵- زمان کشت (بهار - پاییز) گندم؛ ۶- نوع کود مصرفی و روش و زمان مصرف آن؛ ۷- زمان و روش برداشت گندم در مزرعه؛ ۸- مدت زمان استراحت گندم در سیلو.

مخمر (خمیر مایه بهداشتی) چیست؟

مخمرها موجودات زنده ای هستند که از چهار چیز تشکیل شده اند:

۱- ملاس چغندر قند (منبع قندی)؛ ۲- فسفات (منبع پروتئینی)؛ ۳- اوره (منبع ویتامین)؛ ۴- آب (منبع اکسیژنی)

اسید فیتیک چیست؟

از ترکیبات مزاحم موجود در سبوس گندم است که وجود آن مانع آزادی املاح (آهن - کلسیم - فقر - روی - منیزیم و ...) آرد و نان می گردد.

چگونه اسید فیتیک خمیر را نابود کنیم؟

اگر استراحت خمیر بیش از ۱ ساعت شود ۷۵٪ اسید فیتیک خمیر از بین می رود و ۲۵٪ بقیه نیز با افزایش زمان پخت نابود می شود. سبوس گیری از آرد یکی از راههای کاهش اسید فیتیک نان است که این کار از نظر تغذیه ای اشتباه است و مصرف نان سبوس گیری شده علاوه بر بروز چاقی و دیابت موجب پوسیدگی دندانها و پوکی استخوان در کودکان و بزرگسالان شده و سلامتی را تخریب می کند.

راههای نابودی اسید فیتیک چیست؟

۱- افزایش زمان استراحت خمیر از ۲۰ دقیقه به حدود ۲ ساعت

۲- افزایش زمان پخت نانهای نازک از ۲۰ ثانیه به ۱ تا ۵ دقیقه

۳- استفاده از مخمر به جای جوش شیرین

۴- انجام ۵٪ سبوس گیری از گندم.

پرمیکس چیست؟

آنچه در آسیاب به آرد می زنند تا آن را غنی سازی کنند پرمیکس گویند. پرمیکس ترکیبی از سولفات، اسید فولیک و نشاسنه است. مقدار آهنی که برای غنی سازی آرد مصرف می شود تا کمبود آهن ما را برطرف کند حدود ۲۵PPM است که موجب می شود سطح آهن آرد به سطح آهن آرد کامل (۳۵PPM) برسد. (دانشگاه علوم پزشکی کرمان)

میکروفیدر چیست؟

دستگاهی است که از آن برای تزریق پرمیکس به آرد در آسیاب استفاده می شود.

انواع خمیر مایه و نحوه استفاده از آنها

خمیر مایه های موجود در ایران ۳ دسته اند.

- ۱- خمیر مایه تر، که تکه تکه کرده و روی خمیری که در حال قاطی شدن است می ریزند.
- ۲- خمیر مایه خشک دانه درشت بایستی قبل از مصرف در سطل آب ریخته تا خیس خورده و ژله ائی شود. بعد روی خمیر ریخته شود. هر کیسه چهل کیلویی حدود ۲۰۰ گرم کافی است.
- ۳- خمیر مایه خشک دانه ریز. که اندازه دانه های شکر است و باید موقع قاطی شدن آرد و آب در ماشین خمیر روی آرد بریزیم. برای هر کیسه حدود ۲۰۰ گرم کافی است.

معایب وردنه چیست؟

کشیدن وردنه روی چانه باعث پرس خمیر و فرار گازهای آن می گردد. و نان ما را سفت تر می کند. اگر به جای وردنه از غلطکهای برقی استفاده کنیم بهتر است. چون دو غلطک خلاف همدیگر حرکت می کنند و چانه را ملایم و یکنواخت پهن می کند. اگر چانه قبل از غلطک گذاری کف بخورد و کمی پهن شود نان پوک تر می شود.

خمیر ترش چه اثری روی خمیر می گذارد؟

در خمیر ترش ماده ای (آنزیم فیتاز) وجود دارد که نه تنها باعث نابودی اسیدفیتیک و آزادی املاح گندم می شود بلکه باعث تولید اسید استیک و اسید لاکتیک می گردد که در تولید عطر و طعم نان بسیار موثر است. ۱۰۰ کیلو خمیر و رآمد حدود ۱ کیلو الکل تولید می کند، و بوی عطر نان به خاطر برخورد الکل و گازهای تولیدی در خمیر است

علل سبوس گیری از گندم چیست؟

- ۱- حذف اسید فیتیک گندم!
- ۲- کوتاهی نانوایان در افزایش استراحت خمیر!

۳- سفیدسازی و زیبا سازی ظاهری نان!

۴- آرد سبوس دار زود تر از آرد سفید لمبه افتاده و دچار فساد میکروبی می شود.

محاسن خمیر تهیه شده با آرد قوی :

۱- کشش پذیری بیشتر؛ ۲- کیل دهی بیشتر، ۳- استراحت پذیری بیشتر؛ ۴- ورم بیشتر؛ ۵- نمک کمتر

محاسن نان تهیه شده با آرد قوت دار یا چرب :

۱- پوکی؛ ۲- ماندگاری؛ ۳- زیبایی و مرغوبیت بیشتر و ضایعات کمتر

معایب خمیر تهیه شده با آرد ضعیف یا کم گلوتن:

نان آن دارای پوکی - زیبایی و ماندگاری کمتر و ضایعات بیشتر است.

خاکستر آرد چیست؟ میزان املاح موجود در آرد را خاکستر گویند.

مقدار رطوبت مجاز آرد چقدر است؟

بر اساس مصوبه شماره ۱۸۳۳۴ وزارت بازرگانی در تاریخ ۱۳۸۰/۷/۴ رطوبت آرد باید حداکثر ۱۲٪ باشد نه بیشتر. هر چه بیشتر باشد به ضرر نانواست. در شهر های شمالی تا ۱۴ درصد مجاز است .

علت رطوبت دهی به گندم چیست؟

برای اینکه پوست گندم مثل پوست باقالی به راحتی جدا شود و از شکسته شدن گندم جلوگیری کنیم و امکان تولید انواع آرد فراهم شود. هنگام آسیابانی به گندم نم می زنند.

انواع الگوی پخت نان در ایران و جهان چیست؟

۱- مسطح (نازک مثل لواش و تافتون)

۲- نیمه حجیم (مثل بربری، نانهای محلی، سنگک)

۳- حجیم (مثل فانتزی)

علت ایجاد تاولهای درشت روی نان چیست؟

هرگاه آرد ما قوی و گلو تن آن زیاد باشد تاول روی نان درشت ترمی شود و گاهی نان را دو لایه و دو پوست می کند که نشانه مرغوبیت نان است. نه بدی آن. ولی برای یکنواخت کردن تاولها بهتر است روی نان را شانه بزنیم تا یکنواخت شود. اگر چانه پهن شده محکم به سنگ تنور نچسبد نیز نان دو پوست و دو لایه می شود...

علل بالا رفتن پی هاش نان چیست؟

همه توجه کنیم که همیشه زدن جوش شیرین به خمیر پی هاش نان را بالا نمی برد بلکه دلایل دیگری نیز وجود دارد مثل: ۱- پخت خمیر تازه ۲- آردی کردن چانه خمیر در حین پخت ۳- پخت خمیری که مخمر دارد ولی استراحت نکرده. ۴- بالا بودن پی هاش آرد ۵- بالا بودن پی هاش آب

علل داغ زدگی نان چیست؟

داغ زدگی عبارت است از ظهور تاولهای زشت و بد قیافه روی نان. که به دلایل زیر رخ می دهد:

۱- کوتاهی زمان استفاده از خمیر

۲- کوتاهی زمان استراحت چانه

۳- نچسبیدن نان به سطح سنگ

۴- نداشتن مخمر

راه های افزایش ماندگاری نان ۲ چیز است؟

۱- خشک کردن نان ۲- انجماد یا فریز کردن نان

حد اکثر زمان ماندگاری نان بیرون فریزر ۳ تا ۵ روز است. حتی نانهای صنعتی که از افزودنیها و مواد نگهدارنده و بسته بندیهای محافظ رطوبت استفاده می کنند.

هر واحد نان چقدر است و ما روزانه چند واحد نان نیاز داریم؟

هر واحد نان از نظر علم تغذیه ۳۰ گرم است در حال حاضر هر ایرانی حدود ۱۴ واحد نان (۴۳۰ گرم نان) مصرف می نماید که بهتر است ۹ واحد (۲۷۰ گرم) مصرف کند. که این رقم نیز در برخی شهرهای کشورمان خیلی بیشتر است. مردم باید روزی ۲ واحد شیر و لبنیات بخورند ولی کمتر از ۱ واحد می خورند. باید روزی ۳ واحد میوه بخورند روزی ۱ واحد می خورند؟ باید روزی ۴ واحد سبزی بخورند ولی کمتر از ۳ واحد می خورند باید روزی ۳ واحد گوشت و حبوبات بخورند ولی کمتر از ۲ واحد می خورند.

تخمیر اولیه و تخمیر ثانویه چیست؟

خواب خمیر در قدهح را تخمیر اولیه گویند که بین ۱ تا ۳ ساعت متغیر است. ولی استراحت خمیر در مرحله چانه گیری روی میز را استراحت ثانویه گویند که حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است

دسته کردن نان داغ روی هم جداً خودداری کنید، چون بین حرارت، رطوب و کپک زدگی رابطه مستقیم وجود دارد نانهایی که داغ روی هم دسته شوند زودتر کپک می زنند.

اگر آرد ما قوی بود و هوا سرد حتما بایستی از آب داغ استفاده کرد تا هم نشاسته آرد خوب حل شود هم خمیر زودتر ور بیاید.

تا می توانید نانهای لوآش ماشینی را با ناوند (بالشتک) پخت نمایید تا پشت نان محکم به سنگ بچسبد اگر کسی نتواند خوب به نان شلاق بزند و پشت نانش خوب به سنگ نچسبد، پشت و روی نانش خمیر و نیخته خواهد شد.

نحوه تهیه رومال بربری :

اول حدود یک کیلو آرد را با مقداری آب سرد قاطی کرده سپس یک پارچ آب داغ روی آن می ریزند تا خوب پخته شود. حرارت دادن به این مخلوط باعث ژله ائی شدن آب و آرد می گردد. و علاوه بر خوشرنگ کردن روی نان از داغ زدگی نان نیز جلوگیری می کند. قبلا مقداری جوش نیز چاشنی آن می کردند که امروز میتوانید از یک لیوان روغن مایع بجای آن استفاده کنید. تا همان نتیجه را بگیرید.

عمر مخمر چقدر است؟

اگر دمای مغازه خنک باشد حدود ۹ ماه- اگر گرم باشد حدود ۶ ماه- اگر خیلی داغ باشد حدود ۱ ماه عمر دارد. قدرت تولید گاز در مخمرهای تر ۳ برابر مخمرهای خشک است. دمای ۲۰ درجه زیر صفر و ۴۰ درجه بالای صفر فعالیت مخمرها را متوقف می کند. در گرمای ۶۰ درجه مخمرها می میرند. مخمر می تواند برای چند هفته در دمای ۲۰ درجه زیر صفر زنده بماند. ولی تولید گازش کمتر می شود اگر مخمری خوب جواب نداد مصرف آن را ۲ برابر کنید.

چرا در ایران از خمیر مایه تر استفاه نمی شود؟

در اروپا همه از مخمر تر استفاده می کنند. ولی در ایران ما باید از مخمر خشک استفاده کنیم. چون آب و هوای ایران گرم است و نانوایان ما تجهیزات لازم برای نگهداری مخمر تر را ندارند و زود خراب می شود.

استفاده از نمک در خمیر چه اثری دارد؟

نمک، طعم دهنده نان است. آردهای ضعیف نمک بیشتر و آردهای قوی نمک کمتری نیاز دارند. نمک مقاومت، کشش پذیری و زمان استراحت خمیر را بیشتر می سازد. رنگ نان را بهتر و ماندگاری آن را بیشتر می کند.. رطوبت اضافی خمیر را می گیرد.

سه میه گندم و نان روزانه هر ایرانی چقدر است؟

بر اساس نامه شماره ۲۴۷۴ مورخ ۸۲/۵/۹ ریاست جمهوری مصرف سرانه نان در ایران بطور متوسط ۴۵۰ گرم (یک نان سنگک) در نظر گرفته شده که سالیانه معادل ۱۶۰ کیلو نان است یا ۱۱۰ کیلو گرم گندم. طی سالهای اخیر این رقم به ۱۶۰ کیلو گرم گندم یا ۲۱۰ کیلو نان رسیده است.

بر اساس یافته های سازمان تحقیقاتی سپاه پاسداران در سال ۱۳۸۰، مهمترین علل ضایعات نان در ایران سه چیز است:

۱- پایین بودن کیفیت گندم و آرد کشور

۲- بالا بودن ساعات کار و پائین بودن دستمزد نانویان

۳- زیان ده بودن سرمایه گذاری در احداث نانوائی

چه عوامل روی زمان استراحت خمیر موثر است:

فصل سال و گرمی و سردی هوا ۲- کیفیت آرد، (ضعیف-متوسط-قوی) ۳- شل یا سفتی خمیر ۴- میزان مخمر مصرفی ۵- میزان خمیرترش مصرفی ۶- سردی و گرمی آب ۷- الگوی پخت نان (مسطح- نیمه حجیم- حجیم) ۸- میزان مهارت فنی نانوا

انواع آردهای تولیدی در کشور عبارتند از:

- آرد کامل با ۷ درصد سبوس گیری ویژه نان قپی و سنگک و خانگی

- آرد خبازی با ۱۲ درصد سبوس گیری ویژه نانهای تافتون تنوری یا ماشینی

- آرد ستاره با ۱۸ درصد سبوس گیری ویژه نانهای لواش، بربری، فانتزی و کمباینی

- آردنول با حدود ۳۰ درصد سبوس گیری ویژه کیک و شیرینی و ماکارونی.

مهمترین معایب نانهای مسطح (نان لواش و تافتون) از نظر پژوهشکده غله کشور:

۱- کوتاهی زمان استراحت خمیر ۲- کوتاهی زمان پخت نان ۳- استفاده از جوش شیرین و عدم استفاده از آرد سبوس دار است که اگر برطرف شود بهترین نان خواهد بود ولی این امر مستلزم نرخ خوب و آموزش خوب نانوایان و بازرسان آنهاست.

۳. چرا نان تهیه شده با آرد بسیار قوی سفت و استخوانی می شود؟

۴. چون آرد قوی نشاسته کمتری دارد و آنچه آب دوستی خمیر را بیشتر می سازد نشاسته است اگر نشایته کم شود جذب آب خمیر هم کم شده نان زودتر سفت می شود. بهترین راه برای مقابله با آن تزریق آرد ضعیف به آن است. اصولاً اگر گلوتن آرد بیش از حد زیاد یا کم باشد نان یا سف و لاستیکی می شود یا شکننده و کهنه

آرد جوانه گندم، آردی است که از جوانه گندم به دست می آید. و چند برابر آرد معمولی آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - روی و... خواص غذایی دارد.

آرد قنادی نرم ترین آرد است که از مغز دانه گندم تهیه می شود و هیچ املاح و سبوسی ندارد.

چه چیزی باعث افت وزن کیسه های آرد در مغازه می شود؟

۱- تنفس آرد در جریان استراحت و نگهداری در مغازه ۲- از دست دادن رطوبت هنگام نگهداری در مغازه ۳- مصرف آرد توسط حشرات - کنه ها - لاروها - قارچها و باکتریها

چرا آرد بوی بد می گیرد؟ اگر گندم وارداتی قارچ زده یا کپک زده باشد و یا اگر رطوبت گندم در جریان آسیابانی بیش از ۱۵ درصد شود و محل نگهداری آرد نیز گرم باشد قارچها و باکتریهای درون آرد شروع به رشد کرده و باعث آلودگی - فاسد شدگی و تولید بوی بد در آرد می شوند.

نان خوب چیست؟

۵. نان خوب نانی است که:

۱- ارزش غذایی داشته باشد یعنی از آرد کامل یا سبوس دار تهیه شده باشد

۲- زمان استراحت خمیر آن حدود ۲ ساعت باشد نه ۲۰ دقیقه

۳- زمان پخت آن حدود ۲ دقیقه باشد نه ۲۰ ثانیه

۴- از مخمر بجای جوش شیرین استفاده شود

۵- بهداشت فردی و محیطی را حین کار مراعات کند.

نانوای خوب کیست؟ کسی است که:

۱- تعریف نان خوب را بداند.

۲- عوامل موثر بر کیفیت گندم - آرد - نان را بشناسد..

۳- در شغلش مهارت فنی و اطلاعات علمی داشته باشد.

۴- بهداشت فردی و محیطی را مراعات کند..

۵- افزودنیهای نانوایی را بشناسد. و راههای غنی سازی نان را بداند.

۶- تفاوت نانهای مسطح - نیمه حجیم - حجیم را بداند.

۷- انواع آردهای تولیدی در کشورش را بشناسد.

۸- راههای مقابله با ضعف و قوت آرد را بداند.

۹- راههای افزایش ماندگاری نان را بداند.

۱۰- خوشرو - خوش لباس و خوش برخورد باشد

۵۰ سال پیش مردم کشورمان روزانه حدود ۵۰ گرم فیبر یا سبوس یا الیاف گیاهی به بدنشان میرسید و سالم و پرنشاط بودند ولی امروز کمتر از ۱۰ گرم فیبر به بدنشان می رسد به همین دلیل سن ابتلا به بیماریهای غیر واگیر به ۲۰ سالگی رسیده و سلامتی همه ما را در معرض تهدید قرار داده است.

دولت باید متوجه باشد که بار بیماریهای ناشی از کمبود آهن-کلسیم-فسفر-فیبر-روی و... در نان بسیار سنگین تر از افزایش قیمت نان است. این بیماریها بار زیادی را از نظر مصرف دارو-اشغال تخت-غیبت

از کار و کاهش توانمندیها به کشور تحمیل می کند.

فیبر چیست؟

فیبر همان پوسته یا دیواره سلولهای گیاهی است که بنام سلولز-الیاف گیاهی یاسبوس معروف است. سبوس در روده انسان هضم نمی شود ولی به تسریع در دفع مدفوع و پیشگیری از یبوست، واریس، فتق کمک می کند. سبزیجات-میوه جات-حبوبات و غلات سرشار از فیبر گیاهی اند. نیاز انسان به فیبر ۳۰ گرم در روز است.

چانه گیری خمیر چه اثری روی نان دارد؟

۱- از در رفتگی نان جلوگیری می کند. ۲- روی نان صاف تر و شفاف تر می شود.

۳- از داغ زدگی نان جلوگیری می کند. ۴- از فرار گازهای خمیر جلوگیری می کند.

ع عطر نان چگونه تولید می شود؟

وقتی از آرد کامل استفاده کیم و خمیر آن نیز بیش از ۱ ساعت استراحت نماید.

مخمرهای درون خمیر شروع به رشد کرده و الکل-گاز و اسیدهای آلی تولید می کند. بخشی از الکل هنگام پخت نان در تنوربخار شده و عطر تولید می کند. جالب است بدانید ۱۰۰ کیلو خمیر ورآمده حدود یک کیلو الکل تولید می کند. هر نان داغ و تازه حدود ۳ درصد الکل دارد؟

آیا میدانید مخمر در درمان سرطان موثر است و مثل داروهای شیمی درمانی عمل می کند

استفاده از مخمر و خمیر ترش در تهیه خمیر می تواند باعث تولید آنزیمی بنام فیتاز شده و سبب تجزیه اسید فیتیک موجود در آرد شود. و نهایتاً املاح را آزاد کند.

کارشناسان وزارت بهداشت می گویند: مردم باید نانی مصرف کنند که از خمیر ورآمده درست شده باشد. والا اگر آرد را غنی سازی کنیم ولی نانوا استراحتی به خمیر ندهد غنی سازی هیچ فایده ائی ندارد.

با سبوس گیری از گندماملاح زیر حذف می شود.

۶۰٪ کلسیم/۷۷٪ منیزیم/۷۸٪ روی/۸۹٪ کبالت/۹۸٪ ویتامین e /۸۰٪ ویتامینهای ب ۱ و ب ۳

۷۵٪ اسید فولیک و مقادیر زیادی فیبر از بین می رود.

مصرف نانهای سبوس گیری شده موجب: یبوست-بواسیر-کلیت و سرطان روده بزرگ می شود.

چرا زمان استراحت خمیر نانهای سنتی کم است؟

۱- نانواها از نرخ نان راضی نیستند. دل به کار نمی دهند.

۲- نانواها پولی برای خرید قلع اضافی جهت استراحت خمیر ندارند.

۳- نانوایان ماهر که می توانستند خمیر ورآمده بپزد دیگر با این دستمزدها کار نمی کنند.

۴- کارگران نانوائیها تازه کار و آموزش ندیده داند.

- چه کنیم نان به سنگ نچسبد و راحت تر جدا شود؟

باید شیب مشعل به طرف سنگ را کم تر کرده تا آتش مستقیم روی نان نتابد علاوه بر این اگر آب روی سنگ بریزیم یا دستمال نم ناک روی سنگ بمالیم. برای مدتی نان به سطح سنگ تنور می چسبد و کندن آن کاردک می خواهد. البته گاهی اوقات علت چسبیدن نان به تنور بخاطر عدم استفاده کافی از نیکل-سیلیس و کروم در چدن آن است که باید سنگ عوض شود.

نحوه تهیه جوانه گندم چگونه است؟

اول گندم را شستشو داده. بعد به مدت ۱۲ ساعت در یک کاسه آب قرار می دهیم. آنگاه گندم خیس خورده را درون آبکشی ریخته و روی آن دستمال خیس می کشیم و در هوای گرم می گذاریم. ظرف یک روز جوانه می زند. جوانه ۱۰ برابر گندم خواص درمانی و ارزش غذایی دارد.

چرا نان زودتر از ۳ روز کپک می زند و آرد بوی بد می گیرد؟

گندمی که زیر باران و یا در کشتی خیس شود زودتر دچار قارچ زدگی و کپک زدگی می گردد. و آرد آن بوی بد می گیرد. نان آن نیز بد بو شده و زودتر از قبل کپک می زند. گندم مرطوب آردش زودتر میکروبی می شود.

چرا رنگ نان سیاه می شود؟

آرد هر چه سبوس دارتر باشد رنگ نانش تیره تر می شود. ولی نانش غنی تر و سالم تر از نانهای سفید است. اگر چه آرد گندمهای قرمز یا پوست کلفت خارجی رنگ نان را سیاه می نماید. اما با افزودن مقداری آرد سمولینا به خمیر رنگ نان سفید شده و ارزش غذایی نان نیز بالا می رود.

گندم کدام کشور بهتر است؟

گندم استرالیا پوست نازک تری دارد و آرد بیشتری می دهد. ولی گندم کانادا پوست کلفت تری دارد. پوست گندم روسیه کلفت تر از آن دو می باشد. که این دو موضوع در سیاهی یا سفیدی رنگ نان خیلی موثر است.

نیاز کشور ما به گندم سالی ۱۲ میلیون تن است ولی ما ۶ میلیون انبار برای ذخیره - نگهداری و مخلوط سازی گندم داریم. و مادامیکه این کمبود برطرف نشود هرگز نان خوبی نخواهیم داشت. بهترین نان، نانی است که با قاطی کردن دو نوع آرد درست شود. مثلاً آرد ضعیف و قوی - قرمز و زرد. کم گلوتن و پر گلوتن و..

آیا می دانید ۹۰٪ نان شمال ایران بربری است که زمانی پخت آن حدود ۵ دقیقه و استراحت خمیرش حدود ۲ ساعت است و اگر از آرد سبوس دار و مخمر استفاده کننده بهترین نان ایرانی است.

- آیا می دانید سهمیه نان تعیین شده از سوی دولت برای هر ایرانی ۳ قرص تافتون یا یک قرص نان سنگک است که جمعاً می شود ۶۰۰ گرم خمیر یا ۴۵۰ گرم نان پخته شده..

- آیا می دانید از نظر وزارت بهداشت زدن هر نوع مواد رنگی به نان ممنوع است چه گل رنگ باشد چه زردچوبه.

آیا می دانید خمیر تازه آتش خورش بیشتر از خمیر مانده است و تنظیم این حرارت در دستگاههای دوار خیلی راحت تر از تونلی است. و نیازی به حضور یک کارگر اضافی برای کنترل مداوم و کم و زیاد کردن این دما ندارد.

- هر کیسه آرد چند تا نان سنگک می دهد؟

۸۰ تا چانه ۸۵۰ گرمی یا ۱۰۰ تا چانه ۶۵۰ گرمی. ضمناً هر نان سنگک بعد از پختن حدود ۲۰۰ گرم وزن کم می کند.

- هر کیسه آرد چند تا نان تافتون می دهد؟

حدود ۳۰۰ عدد چانه ۲۰۰ گرمی یا ۲۴۰ عدد چانه ۲۵۰ گرمی یا ۲۰۰ عدد چانه ۳۰۰ گرمی یا ۴۰۰ عدد چانه ۱۵۰ گرمی. ضمناً هر چانه ۲۰۰ گرمی بعد از یک تا دو دقیقه حرارت دیدن در تنور حدود ۵۰ گرم از وزنش کم می شود. یعنی هر نان تافتون پخته شده ۱۵۰ گرم وزن دارد.

آیا می دانید عطر و طعم نان مدیون خمیر ترش است ولی برش پذیری و پوکی نان مدیون مخمر.

آیا می دانید هر نان بربری زردرنگی که این روزها در شهرهای ما تولید می شود از آرد سفید، زردچوبه و روغن تهیه شده که هر ۳ برای سلامتی انسان مضر است. هر نان ۴ گرم روغن دارد؟!

آیا می دانید هویت نان سنگک با آرد سبوس دار گره خورده. و استفاده از آرد سفید برای پخت نان سنگک نوعی ظاهر سازی برای فریب مردم و توهین به شیخ بهائی بنیانگذار نان سنگک است و بجای اینکه باعث پیشگیری از چاقی و دیابت شود آمار بیماریها را بیشتر میسازد.

- آیا می دانید که آرد سبوس دار برای بیماران دیابتی خواص درمانی بسیاری دارد و ضد کلسترول خون و ضد سرطان است و از تمام لحاظ برای سلامتی انسان مفید و موثر است. و آرد سفید خطر ابتلا به سرطان را بیشتر می کند.

- آیا می دانید آرد گندم برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک مضر است چون ماده ای بنام گلوتن دارد. و باید از آردی استفاده کنند که گلوتن ندارد مثل آرد ذرت یا آرد برنج.

- آیا می دانید در شهر ایلام نانی سنتی پخته می شود بنام صمون. که شبیه سمبوسه اهوازی است ولی کمی بزرگتر، وزن آن ۲۰۰ گرم و زمان استراحت اولیه در قدح یک ساعت و خمیر پس از چانه گیری کمی پهن شده و حدود ۳۰ دقیقه داخل تخته های شبیه تابوب می خوابد. زمان پخت نان حدود ۳ دقیقه و متاسفانه با آرد سفید تهیه می شود. این نان اصالتاً یونانی است و از حدود ۴۰ سال پیش از عراق به ایران آمده است.

- آیا می دانید جلوی هر نانوائی باید ۲ عدد میز توری فلزی دو طبقه باشد تا مردم یاد بگیرند نان را سرد شده به خانه ببرند. و آن را له و لورده نسازد.

چگونه گلوتن (چسب) آرد را اندازه بگیریم؟

اول ۱۰۰ گرم آرد را وزن بعد با آب قاطی کرده، خمیر می کنیم. بعد از ۵ دقیقه با یک سرم نمکی روی خمیر می ریزیم تا ناشاسته اش را آب ببرد. هر چه بماند را گلوتن گوییم. آنرا خشک می کنیم. بعد وزن می کنیم تا درصد گلوتن آرد بدست آید.

- گلوتن چه خواصی دارد؟

کیل دهی، چسبندگی و کشش پذیری خمیر را بیشتر می کند-جوش و پز به نان می دهد - آب اضافی خمیر را می گیرد و نان را تازه تر نگه می دارد.

نان کامل چیست ؟

نانی است که گندم آن کمترین سبوس گیری (۵٪) را دارد و کلیه املاح موجود در پوسته گندم نیز همراه مغز آن آرد می شود. ۱۰۰ گرم نان کامل به اندازه ۲۰۰ گرم گوشت انرژی تولید می کند.

-املاح نان چیست؟ املاح نان. زمانی به بدن ما می رسد که خمیر دست کم ۱ ساعت استراحت کرده باشد-زمان پخت نان کمتر از ۱ دقیقه نباشد و بجای جوش شیرین از مخمر استفاده نماییم.

کلسیم. (از پوکی استخوان پیشگیری می کند)

آهن. (از کم خونی پیشگیری می کند)

روی. (باعث زیبایی اندام و تقویت استخوان بندی ها می شود)

فسفر. (باعث تقویت حافظه می شود)

- آیا می دانید وزن کیسه های آرد با استراحت در مغازه کم می شود؟

به دلیل تماس آرد با هوای آزاد بعد از ۲۰ روز استراحت هر کیسه ۳ تا ۴ کیلو افت وزن پیدا می کند. هر چه رطوبت دهی به گندم در آسیاب بیشتر از ۱۳٪ باشد وزن کیسه هم کمتر می شود.

- آیا می دانید کیل دهی آردهای سبوس دار بیشتر (۱ کیلو آرد حدود ۱۶۰۰ گرم خمیر می دهد) از آرد سفید است. (۱ کیلو آرد سفید حدود ۱۲۰۰ گرم خمیر می دهد).

- آیا می شود برای تهیه خمیر فرمول ثابتی به نانواداد؟

به هیچ وجه. مادامیکه آرد مصرفی نانوا ثبات نداشته باشد چنین چیزی ممکن نیست علاوه بر این دمای هوا - کیفیت گندم - سواد نانوایان - مهارت کارگران - نوع نان - نرخ نان - درآمد نانوا - ماشین پخت و ... روی مرغوبیت نان بسیار اثر گذار است.

- عطر نان چگونه تولید می شود؟

وقتی استراحت خمیر زیاد شود مخمرهای داخل خمیر شروع به رشد می کنند. مخمرها که رشد کردند الکل تولید می کنند همان زمان در خمیر گاز و اسیدهای آلی تولید می شود. در اثر برخورد بین الکل و گازهای خمیر، عطر تولید می شود و به نان طعم و مزه می دهد.

- زدن مخمر به خمیر چه اثری دارد؟

آنزیم فیتاز تولید می کند- پی هاش خمیر را پایین می آورد - اسید فیتیک (عامل مزاحم آزاد سازی آهن-کلسیم-روی-فسفر) خمیر را نابود می کند - املاح گندم را آزاد می کند - قند موجود در خمیر را خورده و گاز و الکل تولید می کند - تاولهای نان را بیشتر می سازد و از همه مهمتر باعث غنی سازی، زیبا سازی و پوک سازی نان شده و از بروز سرطان جلوگیری می کند.

- یکی از علل ظهور سرطان پستان در خانم ها دادن نان کپک زده به گاو و انتقال بیماری از دام به انسان از طریق خوردن شیر و پنیر و ماست است.

- سورگوم چیست؟

یکی از اعضاء خانواده غلات است. که خیلی شبیه ذرت است به همین دلیل برای اشتباه نشدن دو کلمه سورگوم را برایش انتخاب کرده اند. در کشورهای پیشرفته برای دام و طیور استفاده می کنند.

به یک کیسه آرد ضعیف (کم قوت-کم گلوتن) چقدر نمک بزنیم؟

بطور طبیعی ما باید به هر کیسه آرد حدود ۷۰۰ گرم نمک بزنیم. حال اگر آرد ما چرب و قوی بود حدود ۵۰۰ گرم. و اگر سست و ضعیف بود تا ۱۰۰۰ گرم (یک کیلو) هم بزنید شور نمی شود. نمک هم مانع فروپاشی خمیر می گردد. هم طعم نان را بهتر می کند.

آیا می دانید بهترین نان برای تامین سلامتی نانی است که نصف آن از آرد گندم و نصف آن از آرد جو باشد و دستگاههای دوار بهترین وسیله برای پخت این نان هستند که در حال حاضر اصفهان بیشترین مصرف نان جو را در کشور دارد.

۶. آیا می دانید غیر از هنر که تاج سر آفرینش است دوران هیچ سلطنتی جاودانه نیست؟

آیا جواب این سوالات را می دانید؟ اگر نمی دانید ادعای کارشناسی نکنید.

۱. تعریف نان خوب چیست؟
۲. مهمترین ترکیبات گندم چیست؟
۳. املاح گندم چیست؟ و چه چیزی مانع آزادی آنها می شود؟
۴. راههای بهینه سازی نان چیست؟
۵. عوامل موثر بر کیفیت گندم چیست؟
۶. عوامل موثر بر کیفیت آرد چیست؟
۷. عوامل موثر بر کیفیت نان چیست؟
۸. افزودنیهای نانوائی چیست؟ و چگونه استفاده می شود؟
۹. علل داغ زدگی نان چیست؟ و چگونه بر طرف می شود؟
۱۰. گلوتن خمیر چیست و چه خاصیتی دارد؟
۱۱. زمان ایده آل برای استراحت گندم، آرد و خمیر چقدر است؟
۱۲. چرا نان سفت و لاستیکی می شود؟
۱۳. راههای غنی سازی نان چیست؟
۱۴. چند نوع آرد در کشور تولید می شود؟
۱۵. هر واحد نان چند گرم است و سهم روزانه ما چقدر است؟

۱۶. فیبر چیست و نیاز روزانه انسان به آن چقدر است؟
۱۷. پی هاش چیست؟ وبالا و پائین رفتن PH آن چه اثری روی نان دارد؟
۱۸. اسید فیتیک چیست؟ و راههای مقابله با آن کدام است؟
۱۹. مقدار نمک مورد نیاز برای یک کیسه آرد ضعیف-متوسط و قوی چقدر است؟
۲۰. راههای مقابله با آرد ضعیف چیست؟
۲۱. راههای مقابله با آرد قوی چیست؟
۲۲. مزایای نان سبوس دار چیست؟
۲۳. مشتقات گندم چیست و چه کاربردهائی در صنف و صنعت دارد؟
۲۴. چگونه ماندگاری نان را بالا ببریم؟
۲۵. علل مخالفت با نانهای سنتی چیست؟
۲۶. الگوهای پخت نان در دنیا چیست و کدامیک برای ایران مناسب تر است؟
۲۷. فرق مخمر با جوش شیرین چیست؟
۲۸. کار با تنورهای سنتی چه معلولیت‌هایی ببار می آورد؟
۲۹. علل سبوس گیری از گندم چیست؟
۳۰. نانوای خوب کیست؟

چرا دور نان کلفت و لب دار می شود؟

قوی بودن آرد فی نفسه بد نیست ولی حد و حدودی دارد که اگر پروتئین گندم از ۱۲ بیشتر شود یا گلوتن آن از ۲۵ بیشتر گردد برای پخت نان مشکل آفرینی می نماید. و بهترین نانویان دنیا را نیز به زحمت می اندازد. چه رسد به ایران که نانوا به هیچ وجه آزادی استفاده از افزودنیها راندارد! و دوایر دولتی مثل مرکز بهداشت و اداره دارو و غذا بجای ارائه یک راه حل صحیح برای مقابله با آردهای قوی؛ مصرف هر نوع افزودنی در نانوائی را ممنوع می نمایند و با این کار خود باب استفاده از افزودنیهای غیر مجاز مثل بلانکت (یا جوهر قند که ماده ائی سرطان زاست) را در نانوائیهای کشور باز می سازند. همه باید بدانند نانوا مجبور است به هر وسیله ائی که شده خمیر قوی را تضعیف سازد تا عیب نانش را کمتر نماید و چون ما بعنوان متولیان آرد و نان کشور عاجی برای دردهای او نمی یابیم نانوا نیز خود درمانی کرده و با توسل به ارزان ترین راه سفتی خمیرش را با جوهر قند برطرف می نماید که کاری بسیار خطرناک و نادرست است.

از بازرسان و ماموران وزارت بهداشت درخواست می کنم اگر به سلامتی مردم کشورشان علاقه مندند دست از برخوردهای پلیسی و قانون بازی به سبک فیلم های هندی برداشته و با تدبیر به پیشواز تقدیر بروند. یا خود بیابند و شیوه پخت نان با آردهای قوی یا ضعیف را به نانوا نمایش دهند یا ماده ائی برای مقابله با آردهای قوی وضعیف معرفی نمایند تا سلامتی جامعه با رفتارهای زیرزمینی به مخاطره نیفتد.

همه بدانند که کیفیت آرد در ایران هیچگاه با ثبات نبوده و نخواهد بود. (یک روز از ضعف بیش از حد آردها می نالیم یک روز از قوت بیش از حد) که هیچگاه خوب نخواهد شد. این نانواست که باید با درایت - مهارت - تخصص و مدیریت خود از بدترین آرد بهتری نان را تولید نماید. اگر دولت می توانست آرد باثباتی بین نانویان کشورش توزیع کند طی ۵۰ سال گذشته انجام می داد. نه پولی دارد که گندمهای قوی شیراز را به اصفهان بفرستد تا با گندمهای ضعیف اصفهان مخلوط سازد نه اقلیم ایران اجازه می دهد گندم یکنواخت برای نیاز کل کشور تولید شود. دولتی شده دوباره آرد هم ضربه بزرگی به اصل: حق انتخاب؛ زد و در دوران دولتی بودن آرد کسی امکان انتخاب آرد اصلح ندارد چون شرایط عوض می شود و محدودیتها زیاد. که امری طبیعی است پس همه باید دست به دست همدیگر دهیم و مشکلات نوسان کیفی آرد در کشورمان را برطرف سازیم.

متاسفانه تا امروز کار نانوا این بوده که از هنر و تجربه خود استفاده کند تا معایب دیگران را لا پوشانی نماید!!!

پس لازمه مقابله با آرد قوی خرید افزودنیهای مثل پودر پروتئاز است کافی است یک قاشق چای خوری از این پودر را روی ۲ کیسه ۴۰ کیلوئی آرد بریزید تا خمیرتان از حالت لاستیکی شدن خارج شود و به حالت معمولی برگردد. هزینه انجام این کار ۲۰۰ تومان است. این پودر مورد تأیید سازمان دارو و غذای نیز می باشد. جهت کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.

... راههای هفده گانه مقابله با آردهای قوی و پر گلوتن

نویسنده: محمد رضا خواجه || تاریخ: پانزدهم بهمن ۱۳۹۲

چگونه آردهای پر قوت موجود را ضعیف کنیم؟

اصلا چرا آرد ها اینهمه متغیر و متفاوت می شوند؟ چرا یک روز آرد سست است یک روز چرب؟ یک روز ضعیف است یک روز قوی؟ بنظر شما چرا؟ چه کسی باید جواب دهد؟ وزارت بهداشت؟ بازرگانی؟ کشور؟ اتحادیه نانویان؟

چرا این روزها هر چا پا می گذاریم نانهای بی نمک اند. و هیچ طعم و مزه ائی ندارند؟

چرا یک روز نانها شور شورند یک روز بی نمک بی نمک؟

جواب همه این چراها را از ما پرسید... و اینجا می خواهیم به بخشی از این چراها جواب دهیم. که صد البته درد اگر درد منو ناله اگر ناله تو البته آنچه بجائی نرسد فریاد است.

مصیبت آنجاست که امروز نانوی ما از روی جهل و ندانم کاری اقدامی مرتکب می شود که ریشه در ویی تدبیری و کج سلیقگی و تصمیمات نپخته مسولان دارد. از شما سوال می کنم؟

وقتی یک نانو آرد بیش از حد قوی باشد و خمیر بیش از حد حالت لاستیکی پیدا کند بطوری که پس از هر پهن کردن مثل فتر جمع شود چه باید کرد؟ جواب: برای حل این معضل یک راه حل هفده گانه به شما معرفی می کنیم:

۱- ترکیب آرد ضعیف و قوی:

نانو باید با خرید مقداری آرد ضعیف از کارخانه ائی دیگر و ترکیب با آرد مغازه خود آرد موجود را تعدیل و قابل پخت گرداند. ولی کو آرد ضعیف؟ کجاست؟ امروز آرد دوباره دولتی شده و نه اجازه دارد از جایی آرد جابجا کند و نه چنین آردی در فصل زمستان وجود دارد مگر اینکه مدیر غله شهری برای روز مبادا ذخیره کرده باشد و با تزریق به نانوایان مشکل را حل نماید. هر چند خیلی وقتها نانو اگاهی لازم برای ترکیب آردهای متفاوت از آسیابهای متفاوت را ندارد. و شاید پول کافی برای خرید چند نوع آرد نیز نداشته باشد. ولی بنظر ما این بهترین راه برای تعدیل آردهای ضعیف و قوی در کشور است.

۲- افزایش نمک مصرفی

اصولا یک آرد متوسط که گلو تن (چسب) آن نه زیاد و نه کم باشد هر کیسه حدود نیم کیلو نمک می خواهد. ولی هر چه آرد ضعیف تر شود نمک مصرفی نیز باید بیشتر گردد (حدود یک کیلو در هر کیسه) و هر چه آرد قوی تر شود نمک مصرفی نیز باید کمتر شود (حدود ۳۰۰ گرم در هر کیسه). ولی امروز که من این مقاله را می نویسم (بهمن ۱۳۹۲) آردهای کشور بویژه اصفهان بقدری چرب و پر قوت است که عمده نانوایان اصلا نمک به خمیرشان نمی زنند. و این یک ایراد بزرگ است.

۳- استفاده از آب داغ برای تهیه خمیر

. در زمستان خصوصا در شهرهای سردسیر مثل کردستان - مرکزی - آذربایجان - اصفهان و .. استفاده از آب داغ در خمیر واجب است. و باعث می شود دانه های نشاسته خمیر زورتر و راحت تر نرم شده و فرم بگیرد. و بهترین ابزار برای تضعیف شبکه های به هم چسبیده گلو تنی خمیر است. (منظور از شبکه: شبکه های گلو تنی موجود در خمیر چیزی شبیه شبکه های آرماتور بندی در زیر سازی

ساختمان است و همان کاری که آرماتوربندی در استحکام ستونهای ساختمان می کند گلوتهنهای موجود در آرد قوی با خمیر انجام می دهد.)

۴- افزایش زمان خواب خمیر

اگر تا دیروز شما نیم ساعت برای خواب هر خمیر اختصاص می داده اید امروز باید ۱،۵ یا حتی ۲،۵ ساعت استراحت به خمیر بدهید. چون استراحت باعث تضعیف تدریجی بافت خمیر و کاهش چسبندگی آن می گردد. واز همه بهتر عطر و طعم نان مارا بهتر می سازد..نان مان را نیز پوک تر می گرداند.

۵- کاهش زمان کار ماشین خمیر

اگر همیشه ۲۰ یا حدود نیم ساعت ماشی خمیر شما کار می کرد تا خمیر را صاف و یکنواخت سازد امروز نباید بیشتر از یک ربع طول بکشد. چون هر چه زمان هم زدن خمیر توسط ماشین بیشتر طول بکشد. خمیر ما سفت و لاستیکی تر می گردد. اصولا زمان میکس یا قاطی کردن آب و آرد قوی باید کمتر از آرد ضعیف باشد. واز همه مهمتر هیچگاه. هیچگاه نباید خمیری که با آرد قوی یک بار آماده شده و در قدهح استراحت می کند را دوباره میکس کنیم. یعنی اینکه هرگز نباید دوبار ماشین خمیر را روشن کنیم. تا به زعم خودمان خمیر از قدهح سر نرود.

۶- افزایش خمیر مایه (مخمر)

یکی از بهترین راهای تعدیل و تضعیف خمیر چرب و پرقوت این است که هنگام تهیه خمیر از مخمر بیشتری استفاده کنیم. مخمر بیشتر به دلیل تولید آنزیم بیشتر باعث تضعیف بیشتر شبکه گلوتهنی خمیر و نهایتا کاهش چسبندگی و لاستیکی شدن خمیر می گردد. اگر تا دیروز ۱۰۰ گرم مخمر به هر کیسه آرد می زدید امروز باید ۲۰۰ یا ۳۰۰ گرم به آدهای قوی بزنید تا هم نانتان پوک تر گردد. هم خمیر کمتر لاستیکی شود.

۷- استفاده از خمیر ترش مانده

خمیر ترشی که آبکی بوده و کاملاً مانده شده باشد و حالت اسیدی پیدا کرده باشد باعث تضعیف و پارگی شبکه های گلوتنی خمیر می گردد. البته باید کاملاً بهداشتی و تمیز باشد. توجه کنید: بهترین خمیر ترش خمیری است که در تهیه آن از آرد جو - آرد بومی - آرد چاودار - حدود ۱ کیلو ماست - حدود ۲ قاشق مخمر استفاده شده باشد. تا تاثیر انزیمهای آن روی آرد قوی بیشتر گردد.

۸- استفاده از آرد ذرت

آرد ذرت به شدت ضعیف و بی گلوتن است که پخت نان آن بسیار سخت و دشوار است. کافی است ۴ کیلو آرد ذرت را روی ۴۰ کیلو آرد قوی بریزید تا اثر آن را مشاهده کنید. ضمناً آرد ذرت به دلیل زردی که دارد رنگ آرد ما را نیز بسیار روش تر و رنگ نان را طلایی می سازد. برای خرید این نوع آرد با ما مشورت کنید.

۹- استفاده از آرد سویا.

آرد سویا نیز بسیار ضعیف و کم گلوتن است ولی سرشار از آهن و کلسیم و باعث غنی سازی نان ما می گردد. ولی مصرف آن باعث تیرگی بیشتر رنگ نان می گردد. در صورت استفاده به هر کیسه ۲ تا ۴ کیلو کافی است.

۱۰- استفاده از آرد جو.

آرد جو اگر ایرانی باشد بسیار ضعیف است ولی اگر از بذر خارجی باشد قوی تر بوده و چسبندگی زیادی دارد. لذا توصیه می شود ترجیحاً از آرد جو ایرانی مصرف کرده و به هر کیسه حدود ۵ کیلو تزریق فرمایید. تا هم نانهایتان غنی سازی شود هم فیبر نان بالا رود و کیل دهی خمیر شما بیشتر شده و زیان شما را جبران نماید. ضمن اینکه مصرف آرد جو ارزش غذایی و خواص درمانی نان شما را چند برابر می سازد. (برای تهیه با ما تماس بگیرید)

۱۱- استفاده از آرد جوانه جو.

این آرد از جوانه جو تهیه شده و دهها برابر جو و گندم معمولی ارزش غذایی دارد. سرشار از ویتامین و املاح معدنی و فیب محلول و نامحلول است و برای بسیاری از بیماریها شفاست. ولی این آرد بسیار بسیار ضعیف و بی گلوتن است. کافی است ۴ کیلو از این آرد را به یک کیسه آرد بزنید تا تاثیر آن را در تخریب شبکه گلوتنی خمیر آرد قوی ببینید. برای خرید با تلفن کارخانه در شهر کرد تماس بگیرید ۰۳۸۲۲۵۷۰۳۲۱-۰۹۳۶۳۹۰۹۸۵۵

۱۲- استفاده از ماشین خمیر پرسرعت.

میکسر یا ماشین خمیر هایی که سرعتشان زیاد است موجب کسستگی و پارگی ارتباط بین شبکه های گلوتنی خمیر می گردند و این کار باعث تضعیف خمیر قوی می شود. عموماً نانوایان سنتی ما در کشور از ماشین خمیر معمولی و کم سرعت استفاده می کنند. ولی نانوایان صنعتی و فانتزی از ماشین خمیرهای پرسرعت یا اسپیرال استفاده می نمایند.

۱۳- استفاده از آنزیم پروتاز.

شایان ذکر است این ماده برخلاف جوهر قند (بلانکت) هیچ ضرری نداشته و مورد تایید سازمان دارو و غذای کشور است. در حالیکه جوهر قند ماده ائی مضر - مخرب و سرطانزاست که از همه نانوایان عزیز عاجزانه خواهشمند به هیچ وجه سراغ آن نروند. این ماده در صنایع رنگرزی استفاده می شود که به ۲ کامیون یک قاشق می زنند ولی متأسفانه در کشور ما برخی نانوایان از روی جهالت یا بواسطه برخورد های نپخته برخی مسولان به هر کیسه یک قاشق می زنند. که فاجعه ائی است بس وحشتناک. متأسفانه مرکز بهداشت برخی استانها مانع مصرف افزودنیهای مجازی همچون پروتاز یا ویتامین ث در نانواینها می شوند بدون اینکه جایگزین مناسبی به ناوا معرفی نمایند و با این ندانم کاری خود موجب تشدید بحران و بروز پنهان کاری در بین نانوایان می شوند که در نهایت دود این رفتارهای به اصطلاح پیشگیرانه در چشم خودشان نیز خواهد رفت و والدین ایشان نیز از این نانهای سرطانزا میل خواهند نمود. و بنده هشدار می دهم که اگر ما دست اندر کاران و مسولان نان کشور اقدام عاجلی برای حل این معضل نکنیم شرعاً و قانوناً نزد خداوند پاسخگو خواهیم بود. و گناه اشتباهات و تخلفات ناوا را بنام ما می نویسند چون نتوانسته ایم راه حل مناسبی برایش ارائه دهیم

و صرفاً با توسل به برخوردهای پلیسی و آمرانه باعث زیر زمینی شدن یک تخلف شده ایم. که گناهی است بس نابخشودنی

۱۴- استفاده از میوه کیوی :

کیوی یکی از اثر گذار ترین ماده برای تضعیف خمیر قوی می باشد. که براحتی وبه سادگی قابل مصرف است. شما باید به هر ماشین خمیر که یک کیسه آرد درون آن تخلیه کرده اید پس از قاطی شدن آب و آد و فرم گرفتن خمیر دو عدد کیوی رسیده را رنده کرده وبه تدریج روی خمیری که در حال قاطی شدن است بریزید. تا خمیر شما را مطلوب تر سازد واز لاستیکی بودن برهاند. کیوی به دلیل داشتن اسید زیاد همچون خمیر ترش مانده اثر کرده وباعث ایجاد بریدگی و گسستگی در شبکه های به هم چسبیده خمیر می شود. ما نیز استفاده کرده ونتیجه خوبی گرفته ایم.

۱۵- راه حل ترکیبی :

این را خوب بدانید همیشه اولین راه حل بهترین را حل نیست. بهترین راه برای رسیدن به مقصد فکر کردن واستفاده از چند راه حل است. آنهم ره حل‌هایی که آسان تر - ارزان تر - کم خرج تر - کم دردساز تر باشد. که انتخاب آن در مغازه با شماست. ولی آموزش آن با ما. از شما نانوای عزیز که خوب گوش می کنید وتوصیه های ما را عمل می کنید متشکریم. مثلاً استفاده هم زمان سبوس - آب داغ - مخمر - نمک کم ومقداری آرد جو

۱۶- استفاده از سبوس گندم :

سبوس گندم یکی از بهترین راههای تضعیف گلوتن آرد قوی است . سبوس موجود در بازار دو دسته است :

۱- سبوس خوراکی : سبوسی که از لایه های داخلی تر گندم بدست می آید وبیشتر برای نانهای بربری استفاده می شود.

۲- سبوس غیر خوراکی: سبوسی که مربوط به بخش سطحی گندم است و شامل کاه و کزل و غلاف اولیه آن است

ریختن ۲ تا ۳ کیلو سبوس روی یک کیسه آرد پرقوت باعث می شود تا فاصله بین شبکه های گلوتنی خمیر بیشتر شده و مانع لاستیکی شدن خمیر گردد. و پخت آن را راحت تر می سازد. ضمن اینکه فیبر نان را بالا برده و نان را سبوس دار می سازد. به همین دلیل است که برخی نانوایان خشکه پز نیز به هر کیسه آرد حدود ۴ کیلو سبوس اضافه می کنند تا نشان لوله نشود و صاف و تخته ائی در آید.

۱۷- استفاده از سبوس برنج:

برنج به دلیل اینکه هیچ گلوتنی ندارد سبوس آن نیز بیشتر از سبوس گندم در سست کردن آرد قوی اثر دارد. و سرشار از ویتامین و ارزش غذایی است که جنبه طبی نیز دارد. علاوه بر اینها اضافه کردن هر نوع سبوس به آرد آب دوستی خمیر ما را بیشتر کرده و در آمد نانوا را نیز افزایش می دهد. سبوس برنج در شهرهای شمالی به وفور یافت می شود. در اصفهان نیز می توانید با این شماره ها تماس بگیرید. ۰۹۱۳۳۲۶۱۶۸۵-۰۹۱۳۳۰۵۵۴۹۷

و اما چرا برخی آردها قوی و برخی ضعیف می شوند؟

داشتن زمین جلگه ائی و حاصلخیز مثل دشت خوزستان خراسان-طبرستان باعث تولید گندمی پر محصول-پر گلوتن و طلائی می گردد. ولی برخی زمینهای ایران فاقد خاک خوب و بارندگی منظم و مناسب هستند لذا گندم خوبی هم ندارند. براساس تحقیقات وزارت بازرگانی بهترین گندم ایران در فارس-خراسان-خوزستان و گرگان است و بدترین گندم ایران در لرستان-کردستان-کرمانشاه-استان مرکز و اصفهان و... تولید می شود.

ولی چرا خوزستانیها و شیرازی ها بهترین گندم را دارند ولی بهترین نان را ندارند؟ دلیلش چند چیز است. تولید نان خوب آمادگی می خواهد. آمادگی مستلزم دو چیز است: ۱- توانائی ۲- تمایل

توانایی با افزایش دانش و اطلاعات علمی و فنی نانوا محقق می شود که لازمه ان برگزاری کلاسهای آموزشی توسط مربیان فنی و تحصیلمکرده است.

تمایل با ایجاد انگیزه شغلی محقق می شود. چه کسی باید در نانوا انگیزه شغلی ایجاد کند؟ دولت و نماینده او یعنی فرماندار و استاندار.

وقتی حق نانوا را نمی دهیم و از جیب او به مردم سوبسید می دهیم و مانع افزایش نرخ نان متناسب با نرخ تورم و قیمت تمام شده می شویم نباید هیچگاه توقع تولید نان خوب داشته باشیم. وقتی نرخ نان در شیراز و خوزستان کمتر از سایر شهرهای ایران تعیین می شود تا مبادا به مصرف کننده آسیب برسد مجبوریم از راه دیگری حق مصرف کنند را پایمال کنیم و آن در نان است. نانی که باید وزن چانهش ۲۰۰ گرم باشد در این شهرها ۱۵۰ تا ۱۷۰ گرم است !!! وقتی وزن چانه طبق یک توافق نانوشته با مسولان شهر کم شد نانوا می خواهد به مشتری بقبولاند که وزن نانش کم نشده. چه می کند؟

چانه را بیشتر پهن می کند تا مشتری نفهمد چه کلاهی سرش رفته. چانه که بیشتر پهن شد. به ظاهر مردم پسند و لب نازک شده! وهمه به به و چه چه می کنند. قافل از اینکه این نان نازک و پهن و سفید پشیزی ارزش غذایی ندارد. چون پخت نان نازک با چانه ائی که حدود ۵۰ گرم افت وزن دارد و باید به اندازه یک چانه ۲۰۰ گرمی جلوه کند؛ نمی تواند از خمیری استفاده کند که استراحت کرده باشد. چون زیاد شدن استراحت خمیر مانع پهن شدن زیاد نان آن می گردد و خمیر و رآمده دچار فروپاشی می گردد. از طرفی نان نازک زودتر خشک و شکننده شده و ضایعات ما را بالا می برد. و با یک نسیم باد به هوا می رود! علاوه بر این باید اردش نیز سفید تر باشد تا زیبا تر جلو نماید و معایبش کتمان بماند. مزید بر اینها نانوائی که درآمد کافی نداشته باشد هیچ تمایلی به بهبود کار خود ندارد. و هیچ تلاشی برای حرکت از خوب بطرف عالی شدن نمی کند

به همین دلیل است که علی رغم عالی بودن کیفیتین آرد در شهرهای جنوبی کشور کیفیت نان ما عالی نیست. حال پیدا کنید پرتقال فروش را؟!!

مهمترین عواملی که باعث تقویت آرد و خواص گلوتهنی آن می گردد عبارتند از:

- ۱- زمین حاصلخیز و آیش خوب
- ۲- بذر قوی و خوش نام از نژاد خوب
- ۳- آب دهی خوب و منظم
- ۴- کشاورز راضی
- ۵- کود خوب و کافی
- ۶- برداشت درست و مکانیزه
- ۷- استراحت کافی گندم در سیلو

از بین موارد فوق استراحت یا خواب گندم (دورمانسی) تاثیر بسیار زیادی در بهبود خواص کیفی آرد دارد. هر چه استراحت گندم بیشتر باشد خواص گلوتنی آن نیز بیشتر شده و قوت و چسبندگی خمیر بیشتر می شود. اگر گندمی ضعیف باشد کافی است یک استراحت ۳ ماهه به آن بدهیم بطر حیرت انگیزی قوت پیدا می کند.

اگر می بینید گندمهای خارجی قوی تر از گندمهای داخلی است نه بخاطر تولید در زمین حاصلخیز است بخاطر آنی است که از زمان بارگیری در قاره آمریکا یا استرالیا تا رسیدن به قاره آسیا چند ماه در کشتی خواب می کند و قوی تر می شود. اگر توجه کرده باشید آردی که در مغازه شما تخلیه می شود نیز بعد از ۲ یا ۳ هفته جاندارتر و قوت دار تر می شود. چون بواسطه قرار گرفتن در معرض نور خورشید یک سری واکنش شیمیائی اتفاق می افتد که باعث تقویت پروتئینهای آرد می گردد.

برعکس علت ضعیف شدن آرد نیز عبارت است از :

- ۱- حمله سن به مزرعه.

وقتی سن به گندم ما حمله کند گلوتن (چسب) گندم را می بلعد و گندمی پوک تحویل کشاورز می دهد. او هم گندمهای سن زده را به توصیه و تحمیل نماینده شهرش به دولت می فروشد تا ضرر نبیند. دود این کار در چشم نان می رود. آنگاه که مشاهده می کند آردش هیچ چسبی ندارد و خمیرش دچار فروپاشی می شود. اینجاست که نانوا دچار بحران می شود ولی هیچکس حاضر نیست گناه این کم کاری را بعهدہ بگیرد. حتی مسولان آرد و نان که خودپشت صحنه ماجرا را نیز می دانند. و در کمال بی انصافی مسولیت تخریب کیفیت نان به نانوا نشانه می رود.

حال اگر نانوا بخواهد افزودنی (ویتامین ث یا بهبوددهنده) به خمیرش تزریق نماید با ممانعت مرکز بهداشت شهرش مواجه می شود که چرا بدون داشتن مسول فنی در مغازه ات چنین گناه نابخشودنی را مرتکب شده ائی. و بجای اینکه نانوای نجیب ما تشویق شود تنبیه شده و مورد مواخذہ نماینده دولت قرار می گیرد که چرا در صدد رفع مغایب آرد دولتی برآمده است.

آیا این برخورد باعث دلخوری و دلزدگی نانوا از مسولان شهر نمی شود؟ آیا با این برخوردهای نپخته می شود منویات رهبر فرزانه کشور در خصوص بهینه سازی نانهای سنی را به اجرا گذاشت. متأسفانه نگاه بخشی به معضلات کشور همچون نان باعث شده هر مدیری به فکر رسید به اهداف خودش باشد در صورتیکه حوزه آرد و نان مدیرانی کل نگر و سیستمی می خواهد نه مدیران جزء نگر و بخشی! چه این نوع تفکر بالای جان کشور شده و ما را از رسیدن به اهداف والای نظام در زیر چتر ولایت باز می دارد.

۲- استراحت ناکافی گندم در سیلو: اگر گندم برداشت شده از مزرعه کمتر از ۳ ماه استراحت کند و مستقیماً از مزرعه وارد آسیاب شده و آرد شود سپس در نانوائی تخلیه گردد قطعاً نان خوبی نخواهد داد. مگر اینکه قبل از آرد شدن حداقل ۳ ماه خواب داشته باشد. و آرد آن نیز ۳ هفته در آسیاب بماند.

۳- استفاده از گندم نارس:

اگر گندم درو شده نارس باشد وزود هنگام برداشت شود قضا در تخریب کیفیت آرد موثر است.

۴- زمینهای آهکی گندم خوبی نخواهند داد.

۵- مثلاً زمینهای اصفهان مکان مناسبی برای کشت گندم نیست و گندم تولیدی در اصفهان عموماً ضعیف - سست و کم گلوتن است.

باید فکری کرد ... آب را گل نکنیم... شاید آن دورها کسی باشد. (نانوایان دلسوز ودانا)... که دلش در گرو درد کسی (دغدغه های رهبری برای اصلاح کیفیت نان ملی) موج زند هر شب و روز... که چه باید کرد.. تا سفره یار پر شود از نانی خوب ... نه که هر دم به شکایت گله ائی بشمارد.....

وظایف کارگر پیشکار در یک نانوائی

- ۱- تمیز کاری هفتگی کاشی های مغازه
- ۲- تمیز کاری ماهانه سقف مغازه
- ۳- غبارروبی هفتگی مشعل های تنور (رو و زیر)
- ۴- دسته کردن گونی های خالی شده در پایان کار روزانه
- ۵- تخلیه خرده نانهای داخل سطل به داخل گونی جهت خروج از مغازه
- ۶- تفکیک سطل خاک روبه ها با خرده نانها
- ۷- ریختن خاک روبه های مغازه داخل سطل زباله
- ۸- جارو کردن آردهای ریخته شده زیر میز چانه پهن کنی
- ۹- تفکیک آردهای ریخته شده کف مغازه با آردهای ریخته شده زیر میزهای چانه گیری
- ۱۰- جارو نمودن کف مغازه ، روزی چند مرتبه
- ۱۱- باز کردن درب گونی آرد و آماده سازی برای مصرف

- ۱۲- باز کردن درب کیسه های مخمر
- ۱۳- باز کردن درب کیسه های نمک
- ۱۴- شستشوی سطل آب دم دستی در پایان کار
- ۱۵- نظافت سر و گردن ماشین خمیر هر شب
- ۱۶- شستشوی کاردک های پلاستیکی و فلزی بعد از پایان کار
- ۱۷- باز کردن درب کیسه های کنجد جهت مصرف
- ۱۸- مرتب سازی کیسه های آرد روی پالت ها
- ۱۹- نظافت هفتگی زیر پالتهای آرد
- ۲۰- مرتب سازی کیسه ها و بسته های افزودنی
- ۲۱- شستشوی قوری- استکان- لیوان روزی چند مرتبه
- ۲۲- شستشوی ظرفشویی استیل یا چینی روزی چند مرتبه
- ۲۳- تهیه آب جوش برای درست کردن چایی
- ۲۴- نظافت کابینت های مغازه روزی یک مرتبه
- ۲۵- چیدن نان روی میز توری جهت سرد شدن
- ۲۶- دسته کردن نانهای سرد شده روی همدیگر
- ۲۷- بسته بندی نانهای سرد شده داخل پلاستیک
- ۲۸- پر کردن ظرف مخصوص مایع دستشویی

- ۲۹- تهیه بساط صبحانه و ناهار پرسنل
- ۳۰- تخلیه سطل زباله از مغازه هر شب
- ۳۱- خاموش و روشن کردن تنور پخت نان
- ۳۲- خاموش و روشن کردن دستگاه چانه گیری
- ۳۳- خاموش و روشن کردن غلطک چانه پهن کنی
- ۳۴- گوش دادن به دستورات مدیر و پرسنل ارشد مغازه
- ۳۵- روغن کاری و گیرس کاری ماشین پخت نان
- ۳۶- کنترل و اسکازین موجود در ماشین خمیر و تکمیل آن
- ۳۷- شستشوی هفتگی قدح های استیل
- ۳۸- پرداخت قبوض آب- برق - گاز- تلفن
- ۳۹- پرس کاری و بسته بندی نان ها
- ۴۰- شستن ظروف غذای صبحانه و ناهار
- ۴۱- پهن کردن و جمع کردن سفره غذا
- ۴۲- جابجا کردن خمیر از میکسر به قدح
- ۴۳- اعلان زمان شروع پخت به پرسنل و شاطر
- ۴۴- اعلان زمان داغ و سرد شدن تنور
- ۴۵- کم و زیاد کردن شعله آتش مشعل ها

۴۶- تنظیم دمای تنور متناسب با نظر شاطر

۴۷- نظافت هفتگی دستشوئی با وایتکس

۴۸- نظافت هفتگی حمام

۴۹- نظافت روزانه محل استراحت و خواب پرسنل

۵۰- نظافت هفتگی موکت یا فرش زیرپای پرسنل

۵۱- شستشوی ماهانه دم پایی پرسنل

۵۲- کلید داری مغازه

چه چیزی را چگونه به نانوایان آموزش دهیم؟

چه چیزی را چگونه به نانوایان آموزش دهیم؟

محمد رضا خواجه

کارشناس ارشد اداره آموزش دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

از ابن خلدون جامعه شناسی اسلامی - می پرسند هدف از زندگی چیست می گوید :

سعادت

می پرسند راه رسیدن به سعادت چیست ؟ می گوید:

رشد عقلی - اخلاقی و جسمانی

می پرسند راه رسیدن به رشد چیست؟ می گوید:

آموزش.

در قرآن کریم سوره کهف آیه ۱۰ می خوانیم:

ربنا آتانا من لدنک رحمه و هیئ لنا من امرنا رشدا

یعنی خداوندا رحمت خود را بر ما جاری کن و زمینه رشد ما را فراهم ساز

شهید مطهری در کتاب امدادهای غیبی خود در مورد رشد می گوید:

رشد یعنی لیاقت و شایستگی نگهداری و بهره برداری از امکانات و سرمایه هائی که در اختیار انسان قرار داده شده است.

و آدم رشد یافته کسی است که علاوه بر بلوغ جنسی و جسمی به بلوغ عقلی نیز رسیده باشد

ابن سینا با الهام از آیات قرآنی کمال انسان را در دو چیز می داند.

تأدیب و تعلیم. (اطلاعات ۲۰ / آبان / ۷۴)

چرا باید آموزش ببینیم؟

۱- چون راه رسیدن به سعادت و رشد یافتگی آموزش است و به ما گفته اند زگهواره تا گور دانش

بجوی

۲- چون امام صادق فرموده اند: شیعیان من اگر برای آموزش علوم جدید شلاق هم بخورند جایز

است.

۳- چون تیلور پدر علم مدیریت می گوید:

کارکنان هر رشته باید از طریق آموزش نظری و عملی اطلاعات علمی و مهارتهای فنی خودشان را افزایش دهند.

۴- چون دولت نیز کارمندانش را ملزم کرده حداقل سالی ۴۰ ساعت آموزش ببینند.

۵- چون وزارت بهداشت پزشکانش را ملزم ساخته سالی ۲۵ ساعت آموزش ببینند.

در کلاسهای آموزشی چه چیزهای باید یاد داده شود؟

برونر از فلاسفه بزرگ تعلیم و تربیت می گوید:

ما باید مطالبی را یاد بگیریم که ارزش دانستن داشته باشد.

جان دیونی بینانگذار نظام آموزش آمریکا می گوید:

ما باید مطالبی را آموزش دهیم که در زندگی کاربرد داشته باشد و الای بی فایده است.

روانشناسان معتقدند فرایند رشد انسان به دو صورت انجام می پذیرد :

۱- رشد (که بلوغ جسمی و جنسی را گویند)

۲- یادگیری

یادگیری از ۴ طریق صورت می گیرد :

۱- آموزش کلاسی

۲- مشاهده (کارآموزی)

۳- تجربه (کارورزی)

۴- تقلید

خانم دکتر زیگرید هونکه در کتاب فرهنگ اسلام و اروپا می نویسد : حدود ۱۰۰۰ سال پیش در سال ۹۳۱ میلادی به خلیفه بغداد خبر دادند که اشتباه یکی از پزشکان شهر منجر به مرگ یکی از بیماران شده است . او بلافاصله دستور داد که از آن به بعد تمام پزشکان ، اعم از دولتی و خصوصی ، میبایستی در کلاسهای آموزش و امتحانات دولتی شرکت نمایند و اجازه کتبی برای اشتغال به طبابت دریافت دارند .

او برای پزشکان آن روز که حدود ۸۶۰ نفر بودند اتحادیه تشکیل داد و برای آنان رئیس تعیین کرد . و به او دستور داد برای پزشکان بر حسب تخصصشان گواهینامه صادر کند . بطوریکه هر یک از آنان فقط اجازه طبابت آن نوع امراضی را داشته باشد که برای آن آموزش دیده و تسلط کافی دارد .

شاید به همین خاطر امروز دولت به فکر ساماندهی هر پزشکان و برگزاری کلاسهای آموزشی برای آنان است تا از سلامتی مردم بیشتر محافظت نماید . به همین منظور بر طبق ماده ۴ قانون نظام پزشکی مصوبه مجلس کلیه پزشکان کشور باید برای صدور پروانه کسب یا تمدید آن گواهی شرکت در کلاسهای آموزشی ارائه نمایند در غیر این صورت از صدور پروانه یا تمدید پروانه آنان خودداری خواهد شد .

بر اساس این قانون هر دوره آموزشی که برای پزشکان برگزار می شود ۲۵ ساعت است که ۲۵ امتیاز دارد و هر پزشکی باید در طول هر ۵ سال ۱۲۵ امتیاز کسب نماید .

طبق مصوبه هیئت وزیران در سال ۱۳۷۵ هدف از برگزاری این کلاسها این گونه عنوان شده است :

- ۱- بهینه سازی خدمات بهداشتی و درمانی کشور
 - ۲- دستیابی به استانداردهای کار آمد و مطلوب متناسب با نیازهای جامعه
 - ۳- به روز کردن دانش پزشکان
 - ۴- افزایش مهارت فنی و دانش علمی پزشکان
 - ۵- آشنا کردن پزشکان با سیاستها و اولویتهای بهداشتی - درمانی کشور
 - ۶- تقویت و محکم آموخته های درست قبلی و پاکسازی آموخته های غلط قبلی .
- در سال ۱۳۸۳ طرحی توسط هیئت وزیران به تصویب رسید که بنام طرح ساماندهی گندم - آرد و نان شهرت یافت و تبلیغات وسیعی برای آن صورت گرفت که متأسفانه مصوبات مربوط به آموزش آن هرگز به اجرا در نیامده است .
- ماده ۲۰: وزارت علوم موظف است با همکاری وزارتخانه های صنایع و بازرگانی نسبت به طراحی و برگزاری دوره های آموزش علمی - کاربردی در زمینه آرد و نان اقدام نماید .
- ماده ۲۱: وزارت کار و امور اجتماعی موظف است با همکاری وزارت بازرگانی نسبت به برگزاری دوره های آموزش فنی و حرفه ای برای دست اندرکاران آرد و نان اقدام نماید .
- ماده ۲۲: صدا و سیما موظف است با همکاری وزارت بازرگانی نسبت به تهیه و پخش برنامه های رایگان جهت آموزش مردم پیرامون شیوه های خرید - نگهداری و مصرف نان اقدام نماید .

این طرح ۲۷ ماده ای در تاریخ ۸۳/۴/۱۳ و با شماره ۳۰۸۲۶ به وزارتخانه های مربوط ابلاغ شده است .

ولی علی رغم گذشت چند سال از تصویب آن هنوز مصوبات مربوط به آموزش نانوایان مسکوت مانده و اجراء نشده است . وزارتخانه های علوم - بازرگانی و صنایع علی رغم داشتن آن همه امکانات مادی و آموزشی هیچ اقدامی در این زمینه انجام نداده اند .

تنها اقدام مثبتی که تا کنون صورت گرفته برنامه ائی است که توسط اینجانب طراحی شده و در حال حاضر در کل کشور اجرا می شود. این برنامه آموزشی شامل:

۱-۵۰۰ اسلاید مصور-جذاب-علمی -آموزنده و ساده است که آخرین دستاوردهای علمی دنیا در رشته آرد ونان به زبان ساده برای نانوایان کشور تعریف شده و برای اینکه یادگیری آن مطالب ماندگارتر باشد با تصاویر جذاب و مستند، ترکیب شده و به مخاطب آموزش داده می شود. یک ضرب المثل چینی می گوید:

if I hear-I forget اگر من یک چیزی را بشنوم-خیلی زود آن را فراموش می کنم.

if I see- I remember اگر آنرا ببینم-زود تر یاد می آورم.

if I do -I understand اگر آن را انجام دهم-بهرتر خواهم فهمید.

تهیه غنی ترین آرشیو تصویری از نانهای سنتی دنیا

بزرگترین مشکل من برای آموزش نانوایان سنتی ایران بی سواد یا کم سواد آنها بود. که ۹۰ درصد شان بی سواد یا در حد ابتدائی بودند و یادگیری مطالب علمی برایشان سخت و ثقیل بود. و نشستن روی یک صندلی و شنیدن حرفهای یک مربی خسته کننده و ملالت آور بود. چون آموزش

مطالب علمی مورد نیاز هم از حد درک نانوایان بیشتر بود هم نانوایان خسته از کار مشقت بار روزانه کشتی برای فهم مطالب علمی جدید نداشتند. چه باید کرد؟

برای اینکه بتوانم بیشترین اثر گذاری را روی تغییر رفتار نانوایان داشته باشم و رفتار - گفتار و پندار آنها را اصلاح کنم چاره ائی نداشتم جز تبعیت از راهی که کمینوس، فیلسوف رومی برای آموزش بهتر ابداع کرده بود. یعنی استفاده از تصویر در تدریس.

برای این کار اول بایستی یک خزانه تصویری غنی داشته باشم. تا متناسب با نوع مطلب از آن استفاده کنم. شروع به جمع آوری تصویر کردم. تهیه تصاویر از مناظر و صحنه های گندم و گندمکاری - مزرعه و مزرعا داری - آسیاب و آسیابانی - آرد و آرد سازی نان و نانوائی - خمیر و خمیر گیری - کار و کارگری - تنور و تنور سازی - و... بخشی از عکسها را از اینترنت و بقیه را خودم از سوژه های مورد نظرم تهیه کردم. و امروز بهترین و غنی ترین تصاویر نان از نانوایان سراسر ایران را دارم و با آنها کلاسهایم را جذاب تر - پر بار تر - ساده تر و قابل فهم تر می کنم.

فیلم های آموزشی :

در کنار تهیه اسلاید حدود ۱۰ حلقه فیلم ۱۰ دقیقه ائی جذاب نیز به نمایش داده می شود تا کلاس خسته کننده نشود. و تنوع آن بیشتر شود.

هدف اصلی آموزش بهتر با روشهای ساده تر است.

سالها پیش فقط اوپک و اورهد حرف اول را در آموزش می زد. امروز پاورپوینت چنان انقلابی در آموزش ایجاد کرده که نهایت ندارد

پاورپوینت خستگی استاد را به صفر می رساند-حرف زدن او را کمتر می کند-کلاسهای خواب آور را لذت بخش می سازد.بهره وری کلاسها راچند برابرویادگیری بچه ها را ده برابر میکند- فراموشی آنها را به حد اقل می رساند.

به نظر من پاور پوینت انقلاب بزرگی در فرایند آموزش ایجاد کرده تا اید های فیلسوف روسی کمنیوس را عملی تر سازد و هر استادی که استفاده ازپاور پوینت را نداند کمتر به نتیجه می رسد چون ما ۵۰ درصد یادگیری را از طریق مشاهده کسب می کنیم حدود ۱۰ درصد را از طریق شنوایی و ۴۰ درصد بقیه را از سایر راههای متفرقه اخذ می کنیم.و هر استادی که بتواند از عکسهای بیشتری در فرایند تدریس خود استفاده کند آموزشی اثر گذارتر و ماندگارتر به دانشجو ارائه داده است.و یک استاد خوب کسی است که همیشه همراه خودیک دوربین داشته باشد تا تصاویر را شکار کند و صیادی را به دانشجویانش آموزش دهد.

و دانشجویانش را دلداده علم سازد نه دلزده.دانشمندان می گویند به تناسبی که شما با محرکهای محیطی بیشتری تماس داشته باشید سیناپسهای عصبی شما نیز با سرعت بیشتری رشدخواهند نمود. و نهایتا رشد ذهنی شما بیشتر خواهد شد.و بچه های باهوش تری به جامعه تحویل خواهیم داد . واستفاده از پاورپوینت بهترین-ارزان ترین-راحت ترین شیوه دانشمند پروری در کشور است.چرا؟ چون فرایند یاددهی-یاد گیری را تسهیل و تسریع خواهد بخشید.

گواهینامه آموزشی:

دوره آموزشی که ما طراحی کرده ایم حدود ۲۵ ساعت می باشد و دانشجویان-بازرسان ونانویانی که در این کلاسها شرکت نمایند کارت پایان دوره دریافت می کنند.این کارت توسط معاونت آموزش سازمان فنی و حرفه ای اصفهان صادر می شود..

