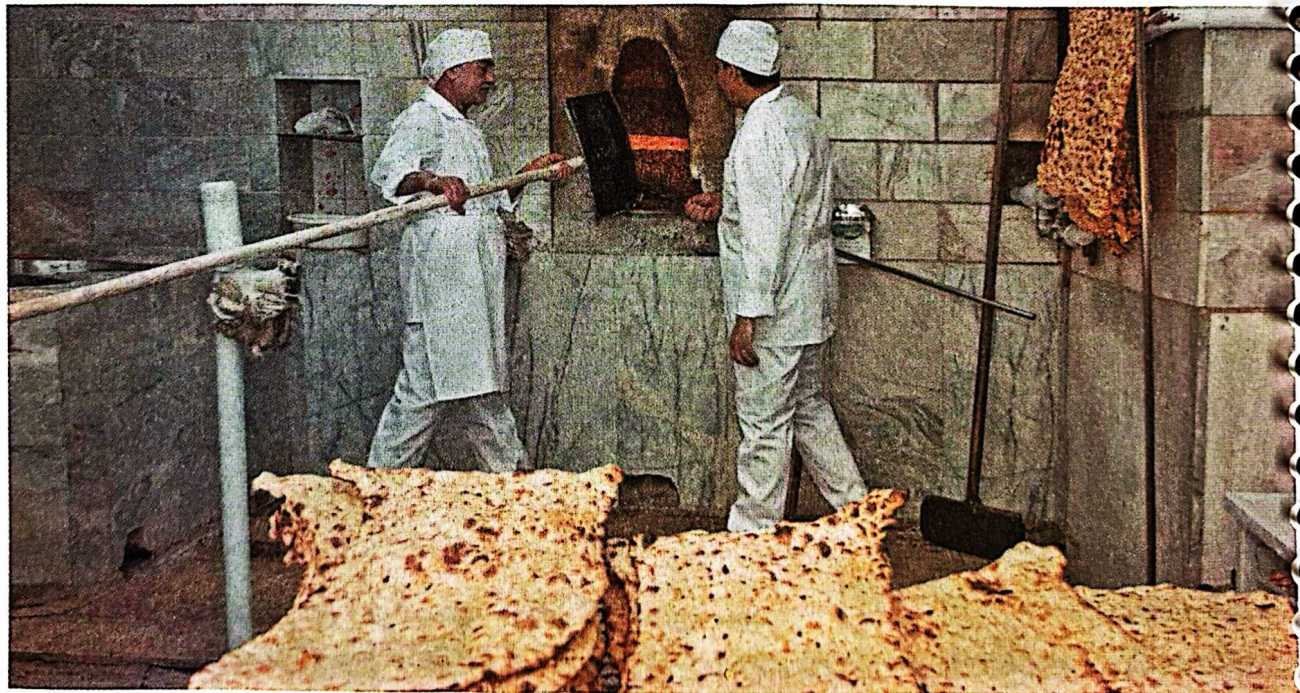
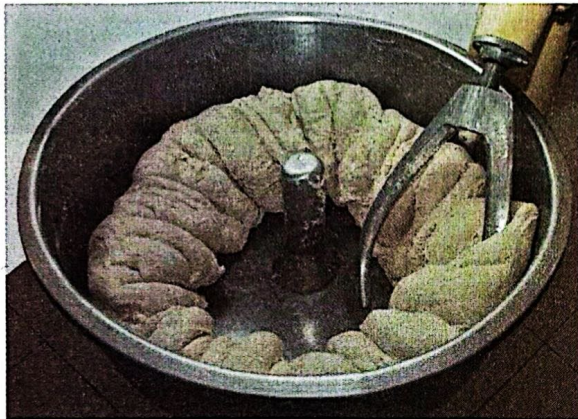


مراحل تهیه نان

کشور ما ایران، نان اصلی ترین ماده‌ی غذایی است. تصویرهای زیر مراحل تهیه نان از مزرعه‌ی گندم تا کنوایی را نشان می‌دهد.



با اعضای گروه خود درباره‌ی ترتیب انجام مراحل تهیه نان گفت‌وگو کنید. مراحل را به ترتیب انجام، شماره‌گذاری کنید. در هر مرحله چه کاری انجام می‌شود؟
۱- کاشت گندم ۲- برداشت گندم ۳- آرد کردن گندم ۴- خمیر کردن خمیر ۵- پخت نان

روش‌های آسیاب کردن

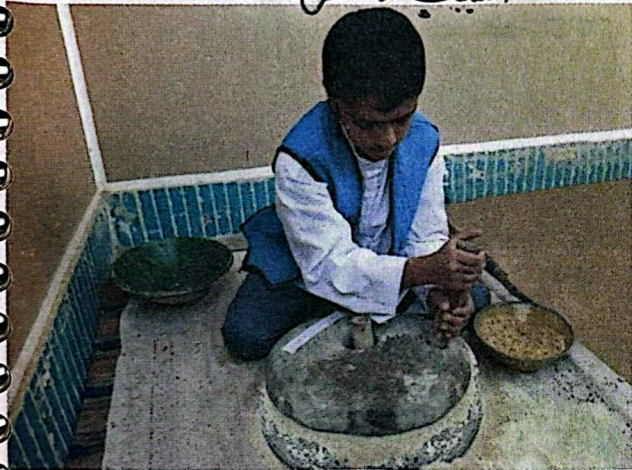
آسیاب آبی



گندم را در آسیاب آرد می‌کنند.
تصویرهای زیر برخی از آسیاب‌ها را نشان می‌دهد.
آسیاب بادی



آسیاب دستی



آسیاب برقی



از معلم خود بخواهید چگونگی کار هر یک را برای شما بیان کند.

ایستگاه فکر

آسیاب‌ها با گذشت زمان چه تغییراتی پیدا کرده‌اند؟ تبدیل به صنعتی شدند.

کار در منزل

از پدر و مادر خود درباره‌ی آسیاب‌های دوران گذشته پرسید.

به همراه فرزند خود مقداری گندم را آسیاب کرده، اجازه دهید یکی از مراحل تهیه‌ی نان را تجربه کند.

تهیه‌ی خمیر از آرد

خمیر کردن دستی و خمیر کردن به کمک دستگاه مخلوط‌کن، روش‌هایی برای تهیه‌ی خمیر از آرد هستند.
درباره‌ی این دو روش تهیه‌ی خمیر از آرد در کلاس گفت و گو کنید و آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید.



خارج از کلاس

با مراجعه به یک نانوایی در مورد دو روش تهیه‌ی خمیر از آرد اطلاعات بیشتری کسب کنید و به کلاس گزارش دهید.

به نان احترام بگذارید که خداوند به آن احترام گذاشته است. پیامبر اکرم (ص)

روش‌های پخت نان

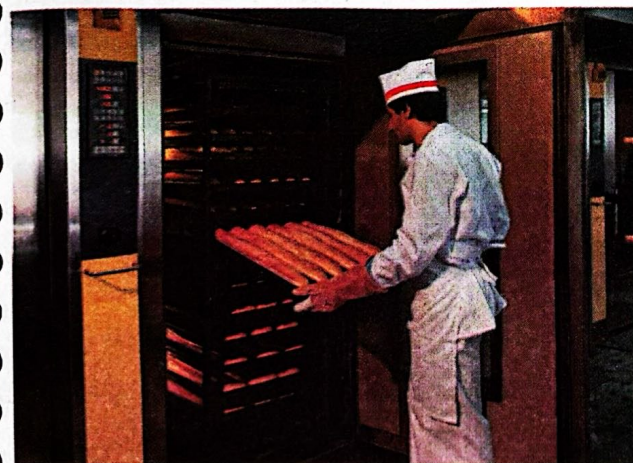
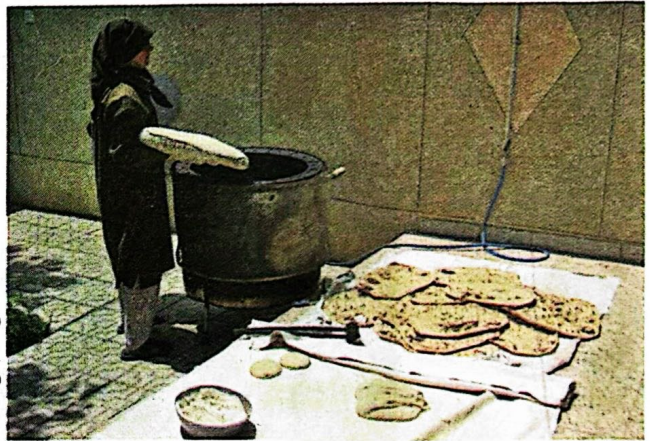
در تصویرهای زیر برخی از روش‌های پخت نان نشان داده شده است. در روستا یا شهری که شما زندگی می‌کنید، از چه روش‌هایی برای پخت نان استفاده می‌شود؟



استان ایلام - عشایر اطراف دره شهر



استان اصفهان - میمه



گفت‌وگو کنید

دو روش از روش‌های پخت نان را با هم مقایسه کنید.

خارج از کلاس

روش‌های پخت نان در محل زندگی خود را نقاشی کنید و به کلاس نشان دهید.

با فرزندان خود درباره‌ی روش‌های تولید نان در گذشته و حال گفت‌وگو کنید.

مصرف درست



برای تهیه‌ی نان کارهای زیادی انجام می‌شود، درحالی که مقدار زیادی از نان دور ریخته می‌شود. با هم کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنید چرا این اتفاق می‌افتد. برای آنکه مقدار کمتری نان دور ریخته شود، چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟



خارج از کلاس

درباره‌ی روش‌های درست نگهداری نان از بزرگ‌ترها پرسید و به کلاس گزارش دهید.

علم و زندگی

پیش‌بینی کنید در آینده چه تغییراتی در روش‌های تولید نان به وجود خواهد آمد.

اهمیت و ارزش نان و احترام به آن را به فرزندان خود گوشزد کنید و روش درست مصرف کردن نان را به آن‌ها بیاموزید.

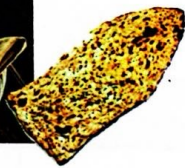


بخوان و بیاموز



امروز به یکی از روستاهای زیبای اطراف شهرستان آمده‌ایم تا درباره‌ی (نان) اطلاعاتی به دست بیاوریم. در کنار ما خانمی از اهالی روستا حضور دارد که می‌خواهد ما را با مراحل پخت و تهیه‌ی نان، اهمیت و روش‌های نگهداری آن آشنا کند. این خانم به ما گفت:

بچه‌های عزیز، بیش‌تر نان‌ها از ترکیب آرد گندم با آب درست می‌شوند؛ به این ترتیب که ابتدا آرد و آب را با هم به صورت دستی یا در دستگاه‌های مخصوص، مخلوط می‌کنیم و خمیر حاصل شده از آن را بعد از شکل دادن داخل تنور حرارت می‌دهیم و در نهایت نان تولید می‌شود.



برخی از نان‌ها که با آرد سفید درست می‌شوند مثل نان لواش، سفید هستند اما برخی دیگر با آرد گندم سبوس‌دار و یا آرد جو درست می‌شوند و تیره‌تر هستند مثل نان سنگک.

در قدیم گندم و جو را در آسیاب‌های بادی و یا آبی به آرد تبدیل می‌کردند، این آسیاب‌ها دارای پره‌های بزرگی بودند که توسط جریان آب یا باد به حرکت درمی‌آمدند و با چرخش آن‌ها، سنگی بزرگ به حرکت درمی‌آمد و گندم‌های داخل آسیاب به آرد تبدیل می‌شد اما امروزه، گندم و جو را به کارخانه‌های بزرگی می‌برند و در آن‌جا توسط دستگاه‌های مخصوص، به آرد تبدیل می‌کنند.



آسیاب بادی



آسیاب آبی

برخی از نان‌هایی‌ها برای پخت نان از تنورهای سنتی و برخی دیگر از تنورهای مکانیزه استفاده می‌کنند.



تنور سنتی



تنور مکانیزه

علوم دوم دبستان



علوی

برای گرم کردن تنوره‌های سنتی به سوخت بیش‌تری نیاز است. هم‌چنین در این تنورها به علت یکسان نبودن گرما در تمام قسمت‌های تنور، ممکن است کیفیت نان‌ها با یکدیگر متفاوت باشد. به‌همین خاطر نانوا همواره باید نان‌ها را در تنور کنترل کند، در صورتی‌که در تنوره‌های مکانیزه، همه‌ی نان‌ها مثل هم حرارت داده می‌شوند و زمان پخت آن‌ها یکسان است. پس واضح است که هم سوخت کم‌تری برای گرم کردن تنوره‌های مکانیزه نیاز است و هم این‌که نان‌ها به‌صورت یکنواخت و با کیفیت بهتری به دست مشتری خواهد رسید.

در تنوره‌های مکانیزه، دیگر نیازی نیست که نانوا مرتب مراقب نان باشد. زیرا زمان پخت نان‌ها یکسان است و نان‌ها در یک زمان مشخص از تنور بیرون آورده می‌شوند.

چون بسیاری از کارها توسط ماشین انجام می‌شود، احتمال سوختن و خراب شدن اطراف نان کاهش می‌یابد بنابراین به همین سادگی می‌توان از هدر رفتن نان جلوگیری کرد.

در هنگام خرید نان دقت کنیم که به تعداد موردنیاز نان خریداری کنیم، زیرا در صورتی‌که نان بیش‌تر از حد نیاز بخریم، ممکن است پس از گذشت زمان کیفیت خود را از دست بدهد و غیرقابل استفاده شود. بعد از آن باید به کیفیت نان توجه کنیم و نان را از جاهایی که پخت مناسبی دارند خریداری کنیم.

پس از مصرف نان، بهتر است باقی‌مانده آن را در داخل کیسه گذاشته و در یخچال و یا فریزر قرار دهیم تا اینکه نان‌ها کیفیت خود را از دست ندهند و بتوانیم مجدداً آن‌ها را گرم و استفاده کنیم.

اگر به هر دلیلی مقداری از نان غیرقابل استفاده شود و نان کپک زده باشد، حتماً آن‌ها را در کیسه‌های جداگانه جمع‌آوری کنید، زیرا این نان‌ها برای برخی از صنایع، مثل مرغداری‌ها قابل استفاده است.

بیشتر بدانیم

نان باید ابتدا سرد و سپس بسته شود.

چیدن نان‌های داغ روی یکدیگر احتمال کپک‌زدگی، بیات شدن و فاسد شدن آن را زیاد می‌کند.