

# درس چهاردهم

از گذشته تا آینده (نان)



# مراحل تهیه نان

در کشور ما ایران، نان اصلی ترین ماده‌ی غذایی است. تصویرهای زیر مراحل تهیه نان از مزرعه‌ی گندم تا نانوایی 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؟

# روش‌های آسیاب کردن

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

آسیاب آبی



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؟

ابتدا سنگی و دستی بوده و سپس بادی و آبی تبدیل شدند امروزه آسیاب‌های مکانیزه و برقی هستند.

## 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 مخلوط کن، 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.



۱. زمان کمتر  
۲. راحت تر



۱. زمان بیشتر  
۲. سخت تر

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.

# 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؟ **تنور برقی یا مکانیزه**



استان ایلام - عشایر اطراف دره شهر



استان اصفهان - میمه



## مصرف درست



برای تهیه‌ی نان کارهای زیادی انجام می‌شود، درحالی که مقدار زیادی از نان دور ریخته می‌شود. با هم‌کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنید چرا این اتفاق می‌افتد. **کیفیت بد نان - خرید بیش از نیاز -** برای آنکه مقدار کمتری نان دور ریخته شود، چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟  
**خرید نان با کیفیت - خرید به اندازه نان - گذاشتن اضافی نان در یخچال یا فریزر**