

۰۳۷۱۸۵۵

نان سالم خانگے ہادی

نسفت

ہادی عزیززادہ

Hadi's Healthy Home
Sourdough Bread

آموزش روش پخت نان خانگی با خمیر ترش

www.ketabir

سرشناسه

: عزیززاده، هادی، ۱۳۳۷

Azizzadeh, Hadi

عنوان و نام پدیدآور

: نان سالم خانگی هادی (نسخه):

آموزش پخت انواع نان خانگی با خمیرترش/ هادی عزیززاده.

مشخصات نشر

: تهران: مبتکران، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۱۳۲ص: مصور(رنگی).

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۰۷-۲۸۹۰-۱

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

عنوان دیگر

: آموزش پخت انواع نان خانگی با خمیرترش.

موضوع

: نان پزی

موضوع

: Baking

موضوع

: آشپزی (نان)

نوع

: (Cooking Bread)

رده ی کنگره

: TX۷۶۳

بندی دیویی

: ۶۴۱/۸۱۵

شماره کتانه ملی

: ۵۷۵۵۹۹۵

نان سالم خانگی هادی (نسخه)

Hadi's Healthy Homemade Bread

هادی عزیززاده

صفحه آرا: حسین کشتی کار

طراح جلد: بهاره خدای

گرافیکست ها: سمیرا عاشورلو، مهناز علی یار و زهرا گودرز

حروفچین: ناهید جلیلیان

نمونه خوان: طوبی عینی پور

لیتوگرافی و چاپ: شاد رنگ

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

تهران: میدان انقلاب، خیابان وحید نظری شرقی، پلاک ۵۹

تلفن: ۰۲۱-۶۱۰۹۲۰۰۰

فروشگاه اینترنتی مبتکران: Shop.mobtakeran.com

ناشر انتشارات مبتکران

(پروانه نشر: ۱۶۷/۱۰۲)



حقوق چاپ و نشر: محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه

کپی برداری و نقل مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

به نام او که از مابه مانزدیک تراست

داستان پیدایش این کتاب:

روزی از فردی حرف‌هایی شنیدم که اصلاً انتظارش را نداشتم، آزرده شدم؛ پاسخش را دادم ولی آرام نگرفتم. شما در چنین شرایطی چه می‌کنید؟ به خانه که رفتم تلویزیون را روشن کردم تا از اخبار زمانه باخبر شوم، اما حواسم جای دیگری بود.

بعد از خبر، نوبت به آموزش پخت نانواد، سید (نان باگت)، برای این‌که به موضوعی که مرا آزرده کرده بود فکر نکنم به برنامه توجه کردم. تصمیم گرفتم پختن اولین نان عمرم را تجربه کنم. رفتم خمیرمایه فوری و آرد خریدم. دستور کامل تر پخت باگت را از اینترنت پیدا کردم و اولین نان عمرم را به کمک پُل هالیوود پختم. عمو من را ببینید، شاید اولین نان من نباشد ولی قطعاً جزو اولین نان‌هایم است.



وقتی موفق به پخت آن شدم، شاد گشتم و ادامه دادم، به پختن نان‌های دیگر رو آوردم. دومین نان، کروسان بود و این داستان ادامه پیدا کرد تا به امروز که بیش از دو سال از آن زمان می‌گذرد و در طی این مدت، دیگر از نانوائی‌ها، برای خانواده خودم، نان نخریده‌ام.

البته خیلی زود، خمیر فوری را کنار گذاشتم و به خمیر ترش روی آوردم که نان سالم‌تر و خوش‌عطر و طعمی تحویل انسان می‌دهد. نانی که به خوبی جذب بدن می‌شود و در روده و معده ته‌نشین نمی‌گردد، ماندگاری‌اش بیشتر است و ...

وقتی خوب فکر می‌کنم می‌بینم در شرایطی که آزرده می‌شوم ناخودآگاه کار جدیدی انجام می‌دهم یا مسیر جدیدی را انتخاب می‌کنم. کاری می‌کنم که قبلاً تجربه‌اش را نداشتم. لذتی که این کار به من می‌دهد، هم موجب آرامش می‌شود و هم به جای اینکه کینه‌ای از طرف مقابل داشته باشم، دعایش می‌کنم که مرا در مسیر جدید و لذت‌بخشی

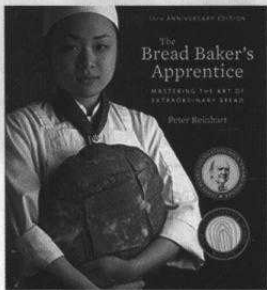
قرار داده است. بیخود نیست که می‌گویند:

**رنج اگر آید تو را هرگز مرنج
گنج باشد نکته‌سنگ این درد و رنج**
(البته این را خودم گفته‌ام!)

وقتی از ته دل شاد باشم آن زمان هم خلاقیت من گل می‌کند و مرا وادار به انجام کاری می‌کند که تجربه‌اش را نداشتم.

**گر طرب آید به سوی آدمی
«طبع، چیزی نو به نو خواهد همی»
نو شوی، نو تر شوی، نو را قرین
با طرب گردی، شوی نو آفرین**

در طی دو سال اخیر فیلم‌های زیادی در رابطه با پخت نان دیده‌ام، البته سعی کرده‌ام از افرادی باشد که نام و نشانی در جهان دارند. کتاب بس با خوبی هم خواهرزاده‌ام آقا سعید جلالی برای من آورده‌اند که در آن کتاب و آموزنده است و از مؤلف مشهوری است که جوایز بسیاری گرفته است آن را معرفی می‌کنم اگر مایل بودید تهیه فرمایید.



هرگاه فکری ایده‌آه یا کتاب و مطلبی در مورد نان خوانم یا خود تجربه‌ای کرده‌ام، مطالب جالب آن را با شما در کتاب‌ها و پخت بعدی رعایت کنم. اگر شما می‌خواهید در این راه موفق باشید، به حافظه خود تکیه نکنید، حتماً نکته‌هایی را که جالب به نظر می‌رسد جایی بنویسید؛ می‌توان در گوشی همراه در قسمت یادداشت‌ها نوشته و ذخیره کرد. به این طریق جریان یادگیری تسهیل می‌یابد و به موفقیت نزدیک‌تر می‌شوید.

هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم که روزی کتابی در زمینه نانوائی بنویسم (همان‌طور که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم کتاب شعر و داستان بنویسم!)

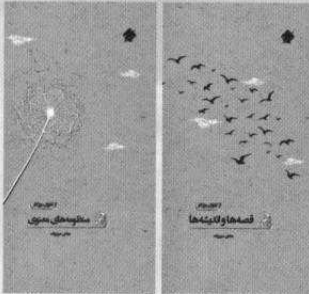
اشاره کرده‌ام تا اگر فردی مایل بود، خریداری و استفاده کند.

گفتنی است فر مهمترین وسیله‌ای است که برای پختن بسیاری از نان‌ها، داشتن آن الزامی است. این را به سختی می‌توان حذف کرد.

۵- برخی دانستنی‌های ضروری را نه در اول کتاب بلکه بعد از هر نان (در یک صفحه) یا در حاشیه‌ها آورده‌ام که بیخود همه آنها را یکجا نخوانید. تجربه سال‌ها تدریس در مدارس و دانشگاه مرا به این روش رسانده است.

۶- هیچ یک از تصاویر نان موجود در این کتاب، از جایی کپی نشده است و شکل واقعی نان‌هایی است که در منزل پخت شده‌اند.

۷- این کتاب برای کسانی نوشته شده است که مثل من آماتور هستند و مایلند نان مصرفی خانواده خود را در منزل پخت کنند و از سالم بودن آن اطمینان داشته باشند. اگر شما از جمله افرادی هستید که می‌خواهید پخت نان در مقیاس صنعتی داشته باشید باید از کتاب‌ها و منابع دیگری استفاده کنید.



۸- در پایان آموزش هر نان، یکی دو شعر هم به عنوان «غذای جان» تیم عزیزان کرده‌ام که از دو کتاب «قصه‌ها و اندیشه‌ها» و «منظومه‌های موی» اینجانب است.

۹- در صورتی که به وسیله نواهای خانگی با خمیر ترش پیوستید، علاوه بر گرما و عطر و ماندگاری، گرمای دیگری را هم حس خواهید کرد و آن گرمای محبت و دوستی در جمع خانواده است که اهمیتی دوچندان دارد.

امیدوارم این کتاب کمکی باشد برای عزیزانی که مایلند پخت نان سالم خانگی را تجربه کنند. بهترین هدیه برای من دریافت نظرات و پیشنهادهای شما خواهد بود.

هادی عزیززاده

اما تشویق‌های دوستان و به ویژه جناب آقای یحیی دهقانی مدیر عامل محترم انتشارات مبتکران که علاقه زیادی به نان دارند، مرا واداشت که نوشته‌های خود را مرتب و کامل کرده و به صورت کتاب تقدیم نان‌دوستان کنم. چند ویژگی در این کتاب هست که یادآور می‌شوم:

۱- در این کتاب روش پخت ۳۰ نان آموزش داده شده است. نان‌ها از میان نان‌های مشهور و لذیذ جهان انتخاب شده‌اند. از بربری ایرانی تا نان‌های باگت و کروسان فرانسوی، چاباتا، فوکاچیا و پنتون ایتالیایی، نان شیرین کشور پرتغال، بروتشن و برتل آلمانی و ... من برای پختن نان‌ها از خمیر ترش استفاده کرده‌ام. روش تهیه استارتر خمیر ترش هم در این کتاب آموزش داده شده تا از نمر خشک بی‌نیاز شوید.

برای آنهایی که هنوز به استفاده از خمیر ترش روی باز دارند، مقدار مواد لازم را برای مخمر صنعتی و فوری هم به اک ۱ دک ۲ ده‌ام، اما درخواست می‌کنم هر چه زودتر به جمع خمیر ترش‌سازان بپیوندید.

گفتنی است برای پخت هر نانی، روش‌های متنوعی وجود دارد. گاهی از مواد مختلفی استفاده می‌شود. من با توجه به امکانات و ذائقه خود و خانواده و دوستان، روش‌های گفته شده در این کتاب را برگزیده‌ام و ابعاد نان‌ها را هم متناسب با امکانات موجود در خانه‌های ایرانی‌ها گاهی تغییر داده‌ام.

۲- مقدار مواد مورد نیاز را به گونه‌ای انتخاب کرده‌ام که همواره به یک یا دو سینی فر نیاز داشته باشید و خمیری برای بعد باقی نماند؛ یعنی استفاده از مواد و انرژی مصرفی بهینه باشد.

۳- سعی کرده‌ام دستور پخت هر نان از دیگری مستقل باشد و اگر تصمیم به پختن نان بیستم بگیرید، نیازی به مطالعه مطالب قبلی نباشد و چنانچه دانستن نکته‌ای از مطالب قبلی لازم باشد، در حاشیه کتاب به آن اشاره کرده‌ام.

۴- برای پختن هر نانی، وسایل و ابزاری نیاز است که اگر بنا باشد همه آنها را در منزل داشته باشیم، باید جای بزرگی را به این وسایل اختصاص دهیم. من سعی کرده‌ام روش پختن آنها را به گونه‌ای تغییر دهم که تقریباً هیچ ابزار خاصی لازم نباشد، مگر همان ابزاری که در آشپزخانه‌های منازل یافت می‌شوند. (البته به ابزار خاص هریک هم

دستور پختها

- استارتر خمیر ترش ۷
روش تهیه استارتر ۷
روش نگهداری استارتر ۹
روش فعال کردن استارتر ۱۰
شکل دهی خمیر شیرمال ۱۴
آب مناسب برای استارتر و خمیر ۱۸
ابزار مورد نیاز برای پختن نان ۲۲
از چه نوع آردی استفاده کنیم؟ ۲۶
آزمون شیشه پنجره در ورز دادن ۳۰
تکنیک اتولیز چیست؟ ۳۴
چگونه خمیر را چونه کنیم؟ ۳۸
تکنیک کشیدن و تا کردن چیست؟ ۴۶
چه مدت خمیر را استراحت دهیم؟ ۵۰
مراحل پخت نان ۵۴
پیش گرم کردن فر برای پخت نان ۵۸
ایجاد بخار در فر برای پخت نان ۶۲
درصد هیدراسیون (رطوبت) در نان چیست؟ ۶۶
شکل دادن خمیر برای باگت ۷۲
هیدراسیون دوگانه (دوبل) چیست؟ ۷۶
قابلمه مناسب برای پخت نان خمیرترش ۸۲
خمیر را چگونه به چند قسمت تقسیم کنیم؟ ۸۶
هیچ دو فری مثل هم نیست ۹۶
جایگزین ترازو چیست؟ ۱۰۰
پروفینگ چیست؟ ۱۰۴
خواص پوسته نان ۱۱۲
مقدار نمک در خمیر ۱۱۶
چگونه از نان پخته نگهداری کنیم؟ ۱۲۰
تقلید کورکورانه ممنوع! ۱۲۴
آیا دستور پخت نان درست است؟ ۱۲۸

دستور پختها

- نان شیرمال ۱۱
نان شیرمال پلنگی ۱۵
نان اسکون ۱۹
نان سیسیلیانو ۲۳
نان عسلی ۲۷
نان پیتای لبنانی ۳۱
نان پیتای بالکان ۳۵
نان لواش کراکر ۳۹
نان همبرگر ۴۳
نان کازاتیلو ۴۷
نان شیرین پرتغال ۵۱
بان فرانسوی ۵۵
نان بربری ۵۹
نان بربری سه سین ۶۳
نان باگت فرانسوی ۶۷
نان باگت با شیر و ماست ۷۰
نان چاپاتا ۷۳
نان خمیرترش ۷۷
نان بروتشن ۸۳
نان کروسان ۸۷
نان فوکا پیا ۹۳
نان کاس مارچنی ۹۷
نان پان مازو ۱۰۱
نان تست ۱۰۵
نان وین ۱۰۹
نان مینی پیتزا ۱۱۳
نان هندی ۱۱۷
نان پنتون ۱۲۱
نان بیگل ۱۲۵
نان پرتزل ۱۲۹

