



## نان سبوس دار

نان سبوس دار :

- نان به عنوان کالایی اساسی و ضروری دارای اهمیت ویژه‌ای در سید مصرفی خانوارها است. نان‌هایی که با آرد کامل و سبوس دار تهیه می‌شود، نسبت به نان تهیه شده با آرد سفید به مراتب ارزش غذایی بالاتری دارد و مصرف روزانه آنها مقداری از نیاز روزانه بدن به املاح، پروتئین، فیبر و ویتامین‌ها را تأمین می‌کند.

- تافتون یکی از نان‌های است که سهم بسزایی در سید مصرفی خانوارها دارد و میانگین مصرف آن بسیار بیشتر از سایر نان‌ها است.  
- تافتون نانی گرد و نازک است که دارای منافذ ریز بوده و بافت داخلی و پوسته آن تا حدودی به هم چسبیده هستند بطوری که قابل تفکیک نیستند.  
- نان تافتون با اضافه کردن خمیر مایه و حرارت مستقیم پخت می‌شود که در صورت رعایت اصول پخت، بوی مطبوع و مزه خوب، عدم چسبندگی و درآمدن به شکل توده خمیر در دهان و فرورفتگی‌های زیاد و سطح یکنواخت از نشانه‌های نان تافتون مرغوب خواهد بود.  
- نگهداری تافتون نیز از اهمیت بالایی برخوردار است بطوری که در صورت نگهداری خوب از آن، میزان ضایعات کاهش چشمگیری خواهد داشت.  
- یکی از روش‌های نگهداری نان قرار دادن در فریزرهای خانگی و عدم نگهداری طولانی مدت آن در یخچال است.  
- با توجه به مصرف بالای نان در ایران توجه به نوع پخت و آرد مورد استفاده بسیار مهم است. نانی که از آرد سبوس دار تهیه می‌شود و با خمیر مایه و بدون استفاده از جوش شیرین به عمل می‌آید و با حرارتی ملایم، یکنواخت و شعله غیرمستقیم پخته می‌شود، سالم‌ترین نان است.  
- نان‌هایی که با استفاده از خمیر مایه تهیه می‌شود، از ارزش تغذیه‌ای بالایی برخوردار است، قابلیت هضم خوبی دارد و ضایعات و دورریزی آن‌ها بسیار کمتر از نان‌های تهیه شده با جوش شیرین است و عطر و بوی این نان‌ها به هیچ‌وجه قابل قیاس با نان‌های جوش شیرین دار نیست و ماندگاری بهتری دارد.

- یک نان خوب، ظاهر سالم، کاملاً برشته، پخته شده دارد و در سطح آن سوختگی مشاهده نمی‌شود و طعم، مزه و بوی خوشایند، دارای بافت نرم و یکنواخت است و قابلیت برش پذیری مطلوب دارد.