

باورهای رایج یا واقعیت‌های علمی!

زهره دلاورپورآقدم، هنرآموز رشته نان شیرینی شکلات هنرستان کمال

آیا نان خمیرترش یک محصول پروبیوتیک (Probiotic) است؟

در سال‌های اخیر، نان خمیرترش گاهی به‌عنوان یک محصول پروبیوتیک (Probiotic) معرفی شده است؛ اما آیا علم نیز این ادعا را تأیید می‌کند؟ پاسخ خیر است.

بر اساس تعریف انجمن بین‌المللی علمی پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها (ISAPP)، پروبیوتیک‌ها باید میکروارگانیسم‌های زنده‌ای باشند که در صورت مصرف به مقدار کافی، اثرات سودمند اثبات‌شده‌ای بر سلامت انسان داشته باشند. در حالی که طی فرآیند پخت، مخمرها و باکتری‌های اسیدلاکتیک خمیرترش غیرفعال می‌شوند و نان دیگر یک محصول پروبیوتیک محسوب نمی‌شود.

اما ارزش واقعی نان خمیرترش در فرآیند تخمیر نهفته است. در این فرآیند، اسیدهای آلی تولید می‌شوند که در شکل‌گیری عطر و طعم مطلوب و افزایش ماندگاری نان نقش دارند. همچنین، فعالیت آنزیم فیتاز (Phytase) موجب تجزیه بخشی از اسید فیتیک شده و می‌تواند دسترسی زیستی برخی مواد معدنی مانند آهن، روی و منیزیم را بهبود بخشد. افزون بر این، ترکیبات ارزشمند حاصل از تخمیر که امروزه با عنوان پست‌بیوتیک (Postbiotic) شناخته می‌شوند، در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزه غذاهای تخمیری را به خود جلب کرده‌اند.

1.International Society for the Study of Probiotics and Prebiotics



خوبست بدانیم!

بخش سوم قیمت گذاری در نانوائی و قنادی : قیمت گذاری کیک

برای قیمت گذاری موارد زیر را در نظر بگیرید:

- ۱- هزینه های مستقیم شامل مواد اولیه به کار رفته در کیک ، بسته بندی، پایه کیک و دکوراسیون، هزینه حمل و نقل
- ۲- هزینه های غیر مستقیم شامل آب، برق، گاز، تلفن و اجاره بهاء، تبلیغات و بازاریابی مثل کارت بیزنس.
- ۳- هزینه نیروی کار شامل زمان صرف شده برای خرید مواد اولیه، طبخ و دکوراسیون کیک، دستمزد کارگر
- ۴- سود یا اضافه بها (profit or markup) : درصد اضافه شده به قیمت تمام شده

نکته: برخی از مواد اولیه که قیمت گذاری آنها به راحتی صورت نمی گیرد و بعنوان Q-Factor(Questionable Factor) در نظر گرفته می شود نیز باید در قیمت تمام شده محصول منظور شوند. گاهی مقدار برخی از مواد اولیه به کار رفته در محصول آنقدر ناچیز و کم است که امکان محاسبه آن به صورت جداگانه وجود ندارد بعنوان مثال در کنار بعضی از مواد غذایی در رستورانها، چاشنی جداگانه ای هم سرو می شود. مثلا سس برای پیتزا و سالاد، آبلیمو، سرکه، نمک و فلفل روی میز و غیره. استفاده از Q factor در محاسبه قیمت تمام شده غذا خیلی راحت تر از اینست که محاسبه کنیم هر مشتری چه مقدار از آن چاشنی را مصرف میکند.

Q factor به صورت درصدی از قیمت تمام شده مواد اولیه رسیپی محاسبه می شود ومعمولا بین ۱٪ تا ۱۵٪ قیمت تمام شده مواد اولیه رسیپی در نظر گرفته می شود.

در شماره بعدی این نشریه، قیمت تمام شده مواد اولیه و قیمت پیشنهادی انواع کیک در منوی کسب و کارها یا ذکر فرمول و چند مثال مورد بحث قرار خواهد گرفت.

نویسنده : سهیلا خضرائی نیا

طرز تهیه نان سنتی خراسان جنوبی (کماج)

نوعی نان مناسب صبحانه وعصرانه

مواد لازم	مقدار(گرم)
آرد	۳۶۰ گرم
ماسه	۱۰۰ گرم
شیر	۱۲۰ گرم
روغن زرد حیوانی	۱۱۰ گرم
مخمر	۱۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
نمک	۸ گرم
پیاز متوسط	۸۰ گرم
زردچوبه	۲ ق چ
سبزی معطر تازه (جعفری و گشنیز)	۳ ق غ
ادویه کماج (تخم گشنیز، سیاه دانه، زیره سیاه)	۱۰-۱۵ گرم

مواد رومال شامل : زعفران دم‌کرده ، یک عدد زرده تخم‌مرغ و برای تزئین مغز گردو ، مغز پسته و مغز تخمه آفتابگردان

مراحل آماده سازی:

ابتدا پیاز را با رنده ریز کرده و در روغن حیوانی یا روغن مایع تفت میدهیم تا سبک شود. سپس زردچوبه و ادویه مخصوص کماج، شامل تخم گشنیز، سیاهدانه، زیره سیاه را به آن اضافه می کنیم و چند دقیقه تفت می دهیم تا عطر ادویه‌ها آزاد شود. در پایان، سبزی‌های معطر خردشده (جعفری و گشنیز) را به مخلوط اضافه کرده و پس از کمی تفت دادن، از روی حرارت برمی داریم.

سپس در ظرفی جداگانه، شیر ولرم را با مخمر مخلوط کرده و حدود ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم تا مخمر فعال شود. سپس ماسه، تخم‌مرغ و نمک را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. و در ادامه مخلوط پیاز، ادویه و سبزی را که خنک شده به مواد می افزاییم. در مرحله آخر، آرد را به‌تدریج اضافه و مواد را ورز می دهیم تا خمیری یکدست به دست آید. بسته به نوع آرد، ممکن است خمیر کمی نرم‌تر یا سفت‌تر از خمیر نان محلی شود که طبیعی است. خمیر را در ظرف مناسبی قرار می دهیم و روی آن را می پوشانیم و به مدت ۶۰ تا ۷۵ دقیقه در محیط استراحت داده تا حجم آن تقریباً دو برابر شود.

پس از استراحت، خمیر را داخل قالب یا ظرفی که چرب کردیم منتقل کرده و برای رومال زرده تخم‌مرغ را با زعفران دم‌کرده مخلوط نموده و روی سطح خمیر می مالیم و سپس روی آن را با مغز گردو، مغز پسته و مغز تخمه آفتابگردان تزئین می نماییم

در پایان، کماج را در فر از قبل گرم‌شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت حدود ۲۵-۳۰ دقیقه پخته تا روی آن طلایی شده و کاملاً پخته شود. کماج پس از کمی خنک شدن، آماده سرو است.

نوش جان



ferdosmandegar.sadra
ferdosmandegar.com

تهران، محله شهرک صدرا، خیابان ساحل، خیابان پنجاه و یکم، پلاک ۳۹، طبقه اول
تلفن: ۰۲۱ ۴۴۱۶۳۰۱۴



شماره ۲۵ | ۸ دقیقه زمان مطالعه | شهریور ۱۴۰۵

نشریه اختصاصی رشته ستادی نان ، شیرینی و شکلات کد ۹۲۱۷۳

سرمقاله

صنعت نان، شیرینی و شکلات یکی از مهم‌ترین شاخه‌های صنایع غذایی است که نقشی اساسی در سلامت، تغذیه، فرهنگ و اقتصاد جامعه ایفا می‌کند. این رشته با بهره‌گیری از علوم تغذیه، شیمی مواد غذایی، بهداشت، فناوری تولید و هنر تزئین، زمینه تولید محصولاتی با کیفیت، ایمن و متناسب با نیاز مصرف‌کنندگان را فراهم می‌سازد.

دانش‌آموزان و هنرجویان این رشته، علاوه بر فراگیری مهارت‌های عملی در تهیه انواع نان، شیرینی و شکلات، با ویژگی‌های مواد اولیه، اصول فرمولاسیون، کنترل کیفیت، استانداردهای بهداشتی، نگهداری محصولات و فناوری‌های نوین تولید آشنا می‌شوند. این آموزش‌ها آنان را برای ورود به بازار کار، ادامه تحصیل و کارآفرینی آماده می‌کند.

از سوی دیگر، این رشته فرصت‌های شغلی گسترده‌ای در قنادی‌ها، نانوائی‌های صنعتی و سنتی، کارخانه‌های صنایع غذایی، آزمایشگاه‌های کنترل کیفیت، مراکز آموزشی و کسب‌وکارهای خانگی و دانش‌بنیان ایجاد کرده است. بسیاری از کارآفرینان موفق این حوزه، فعالیت خود را با آموزش‌های تخصصی و تلاش مستمر آغاز کرده‌اند.

رشته نان، شیرینی و شکلات تنها آموزش پخت یک محصول نیست بلکه آموزش مسئولیت‌پذیری، دقت، نظم، خلاقیت و احترام به سلامت مصرف‌کننده است. آینده این صنعت در گرو دانش، مهارت و نوآوری نسل جوانی است که با انگیزه، تخصص و تعهد، کیفیت را سرلوحه کار خود قرار می‌دهد.

نشریه پیش روی شما نیز با همین نگاه منتشر شده است، نگاهی که آموزش را پلی میان علم و عمل می‌داند و باور دارد هر هنرجو می‌تواند با پشتکار، خلاقیت و یادگیری مستمر، آینده‌ای روشن برای خود و جامعه رقم بزند. معرفی دستاوردها، انتقال تجربه‌ها، آشنایی با فناوری‌های روز و ترویج فرهنگ کیفیت و ایمنی غذایی، از مهم‌ترین اهداف این نشریه است.

امیدواریم این شماره، گامی هرچند کوچک در مسیر ارتقای دانش تخصصی، تقویت انگیزه و شکوفایی استعدادهای هنرجویان و علاقه‌مندان این رشته باشد. آینده صنعت نان، شیرینی و شکلات در دستان کسانی است که با عشق می‌آموزند، با دقت تولید می‌کنند و با نوآوری، کیفیت را به یک فرهنگ تبدیل می‌کنند.

امید است با اتکا به توان علمی هنرآموزان، انگیزه و استعداد هنرجویان و تعامل سازنده میان نظام تعلیم و تربیت و بخش صنعت، شاهد شکوفایی هرچه بیشتر این رشته و تربیت نسلی توانمند، کارآفرین و مسئولیت‌پذیر باشیم، نسلی که با دانش، مهارت و نوآوری، مسیر تعالی صنعت نان، شیرینی و شکلات ایران را هموار سازد.

با بهترین آرزوها

مدیرعامل



فردوس ماندگار صدرا

حامی طرح آموزش فراگیر رشته نان، شیرینی و شکلات

«در دنیای هنر نان و شیرینی، مهارت دست تنها نیمی از مسیر است. نیم دیگر، نجوای هماهنگ دست‌ها در کارگاه است. ما آموخته ایم که بهترین دستورالعمل‌ها، نه در کتابها، بلکه در هم افزایی و مسئولیت پذیری جمعی هنرجویان رقم می‌خورد. در کارگاه، همکاری، مهمترین ماده اولیه ماست، ماده‌ای که بدون آن، هیچ هنر ماندگاری شکل نخواهد گرفت.»

یادداشت سردبیر



هنرستان برکت میاندرود ساری

برپایی موبک پذیرایی از زائران تشییع رهبر شهیدمان و اجتماعات شبانه با همراهی هنرآموزان ، هنرجویان و اولیای محترم رشته نان ، شیرینی و شکلات. پذیرایی شامل پخت نان ، تهیه شربت ، کیک و ساندویچ .

با حضور و بازدید جناب آقای سوادکوهی معاون سیاسی امنیتی استاندار مازندران ، مدیریت آموزش و پرورش میاندرود و جمعی از مسئولین اداری شهرساری.



نان، شیرینی، شکلات و دسرهای سالم، انتخابی هوشمندانه برای زندگی سالم

بخش اول

تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و افزایش کیفیت زندگی است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند برای داشتن رژیم غذایی سالم باید شیرینی‌ها و دسرها را به طور کامل حذف کنند، در حالی که با انتخاب مواد اولیه مناسب و رعایت تعادل، می‌توان از طعم‌های شیرین نیز لذت برد.

امروزه با افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان نسبت به تغذیه سالم، تولیدکنندگان ناگزیر به استفاده از فناوری‌های نوین، مواد اولیه باکیفیت و فرمولاسیون‌های سالم‌تر هستند. هنرجویان رشته نان، شیرینی و شکلات باید علاوه بر فراگیری مهارت‌های عملی، با اصول علمی، بهداشتی و فناوری‌های روز این صنعت نیز آشنا شوند.

تغییر سبک زندگی موجب افزایش تقاضا برای محصولات کم‌قند، کم‌چرب و غنی شده است. تولیدکنندگان موفق تلاش می‌کنند میزان قند افزوده را کاهش دهند، از آرد کامل و غلات سبوس‌دار استفاده کنند، چربی‌های ترانس را حذف کنند، ارزش تغذیه‌ای محصولات را با افزودن فیبر، پروتئین و مغزها افزایش دهند و محصولات مناسب افراد دارای رژیم‌های غذایی خاص تولید کنند.

نان سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟

نان یکی از اصلی‌ترین منابع تأمین انرژی در رژیم غذایی است. بهترین انتخاب، نان‌های تهیه‌شده از آرد کامل و سبوس‌دار است، زیرا این نان‌ها فیبر بیشتری دارند و احساس سیری را افزایش می‌دهند، به کنترل قند خون کمک می‌کنند، منبع مناسبی از ویتامین‌های گروه B، آهن و منیزیم هستند و به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند. در مقابل، مصرف مداوم نان‌های تهیه‌شده از آرد سفید تصفیه‌شده ارزش غذایی کمتری دارد و می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون شود.

صنعت نان از روش‌های سنتی فاصله گرفته و به سمت فناوری‌های پیشرفته حرکت کرده است. برخی از مهم‌ترین نوآوری‌ها عبارتند از استفاده از خمیرترش برای بهبود عطر، طعم و افزایش قابلیت هضم، کنترل دقیق زمان تخمیر با تجهیزات هوشمند، فرهای مجهز به سیستم کنترل دما و بخار، استفاده از آنزیم‌های مجاز برای بهبود کیفیت بافت و افزایش ماندگاری و کاهش ضایعات از طریق مدیریت صحیح تولید.

ادامه مطلب در شماره آتی نشریه

تحقیق و گردآوری توسط سهیلا خضرائی نیا



از کتاب *له برای لقمه ای نان ؛ خاطرات مهندس حبیب اله حداد*

بعد از مدتها تلاش تولید نان ، کیک و بهبود دهنده را آغاز کردیم و اساس کار را بر تمرکز آنها و کیفیت عالی تولید گذاشتیم...

کلاً در محمد آباد مستقر خواهیم شد و از کارهای متفرقه پرهیز خواهیم کرد. کار ما عمدتاً در دو محور متمرکز خواهد بود.

الف: نان و کیک در سالن A ب : تولید بهبود دهنده در سالن B

در خصوص نان و کیک قرار شد که به این صورت عمل کنیم در حد روزی یک و نیم تن نان خوب با کیفیت عالی مرکب از چهار نوع نان شامل تست، نان متوسط چهار عددی، نان آفتابگردان و بروتشن^۱

و این نان های تولیدی را در فروشگاه هایی که کلیدی و به اصطلاح ویتترین هستند توزیع کنیم . نانی در این حد به لحاظ کمی و با همین تنوع حداقلی و با کیفیتی عالی که «گلنان» را به صورت یک شرکت مطرح در کار نانوايي معرفی کند.

در خصوص کیک بر خلاف نان محدودیتی چه به لحاظ ارتقاء کیفی و چه به لحاظ کمی قائل نخواهیم شد.

شاید اگر ظرفیتی بود نان بدون مارک در محدوده کرج و تهران عرضه می کردیم. البته اگر ظرفیتی بود. روی بهبود دهنده ها و موادی از این قبیل «گلنان» متمرکز خواهد شد حالا و آینده .

نمونه اولین مواد «دانسکو» رسید، فردا یکشنبه خانم دکتر و دکتر اولین پختشان را با آن انجام خواهند داد. اگر نتیجه رضایت بخش بود، اولین سفارش مواد اولیه را خواهیم داد برای اولین تولید انبوه بهبود دهنده ها که به نتیجه اش از حالا کاملاً امیدواریم .

تا خدا چه مقدر کرده باشد .

۱- نان بروتشن مثل همون نونای گردویی و کشمشي هست.

ادامه دارد...

گزیده ای از کتاب "Bakery words and terms in English" تالیف دکتر سهیلا خضرائی نیا

Wheat and other related grains (including barley and rye) contain a mixture of two proteins glutenin and gliadin. When flour made from these grains is mixed with water the two proteins combine and form gluten. Without water gluten is not formed.

Kneading speeds up the gluten development by dispersing more water to produce gluten strands. This causes the dough to become elastic and stretchy (kneading causes the gluten strands to get stronger and longer).

گندم و غلات مشابه، از جمله جو و چاودار، حاوی دو پروتئین به نام‌های گلوتنین (Glutenin) و گلیادین (Gliadin) هستند. هنگامی که آرد تهیه‌شده از این غلات با آب مخلوط می‌شود، این دو پروتئین با یکدیگر ترکیب شده و گلوتن (Gluten) را تشکیل می‌دهند. در نبود آب، گلوتن تشکیل نمی‌شود.

ورز دادن خمیر (Kneading) با پخش یکنواخت‌تر آب در سراسر خمیر، فرایند تشکیل گلوتن را تسریع می‌کند و باعث ایجاد رشته‌های بیشتری از گلوتن می‌شود. در نتیجه، این رشته‌ها بلندتر و محکم‌تر شده و خمیر خاصیت کشسانی، انعطاف‌پذیری و قابلیت حفظ شکل خود را به دست می‌آورد.

سجاد امانی عباسی - پایه دوازدهم رشته نان، شیرینی و شکلات - هنرستان شهید رجایی گنبد

پدر من قناد بود و من از ۱۰ سالگی در کنار او کار را به صورت عملی شروع کردم و لذا انتخاب رشته نان، شیرینی و شکلات برای من یک تصمیم از روی شناخت و علاقه قبلی بود.

در طول دوران تحصیل، سعی کردم علاوه بر تجربه‌ای که از قبل داشتم، دانش و مهارت این رشته را نیز به دست بیاورم.

هدف من در آینده این است که با استفاده از تجربه‌ای که در کنار پدرم به دست آوردم و آموزش‌هایی که دیده‌ام برای خودم یک کافه نان و قنادی راه‌اندازی کنم. دوست دارم در محیطی مناسب و حرفه‌ای، محصولاتی باکیفیت ارائه دهم و با تلاش و پشتکار، مسیر پیشرفت خودم را ادامه بدهم.

من این رشته را فقط به عنوان یک شغل نمی‌بینم، بلکه آن را بخشی از زندگی و آینده خود می‌دانم، مسیری که از کودکی با آن آشنا شدم و امروز با علاقه و انگیزه بیشتری آن را دنبال می‌کنم.

