

راههای جلوگیری از کپک زدگی نان:

۱- خشک کردن نان:

منظور از خشک کردن این نیست که ما نان را در آفتاب بگذاریم تا خشک شود. منظور این است که درجه حرارت تنور را آن قدر کم کنیم که همه رطوبت نان گرفته شود. مثلاً اگر نانی به طور معمول ظرف ۱ یا ۲ دقیقه پخته می شود بایستی این زمان به ۵ تا ۱۰ دقیقه برسد نان کاملاً خشک شده و بتوان برای چند ماه آن را نگهداری کنیم. بدون اینکه کپک بزند. ایراد نانهای خشک شده این است که هنگام مصرف باید آنها را نم بزنیم تا نرم شود یا با غذاهای آبکی مثل شیر (برای صبحانه)، آب دوغ (برای ناهار)، آب گوشت (برای شام) مصرف کنیم که دیگر خانواده های ما کمتر از گذشته از این غذاها میل می کنند پس باید راه حل بهتری پیدا نماییم.

۱- انجماد نان (فریز کردن)

این روزها در خانه همه ما یک دستگاه یخچال فریزر وجود دارد که محل نگهداری گوشت، لبنیات و میوه جات اضافی است تا کپک نزنند. داخل هر یخچال نیز قسمتی وجود دارد فریزر که درجه حرارت آن خیلی سردتر از یخچال است و همه چیز را منجمد می کند. حال اگر شما می خواهید نانهای اضافی منزلتان کپک نزنند حتماً بایستی آنها را داخل فریزر بگذارید. سرمای زیاد مانع نفوذ قارچها و کپک ها به بافت نان شده و لذا ماندگاری نان بالا می رود.

۳- استفاده از افزودنیها (مواد نگهدارنده) در نان

همه نانهایی که ما می خوریم افزودنی دارند. مثلاً نمک- کنجد- شنبلیله -گلوتن و مخمر هر یک نوعی افزودنی هستند که برای زیبا سازی-غنی سازی-پوک سازی و لذیذ سازی نان استفاده می شوند. ولی یک سری افزودنی هست که بنام مواد نگهدارنده معروفند و ماندگاری نان را افزایش می دهند. مثل اسید سیتریک، اسید پروپیونیک .تمامی نانهای صنعتی مواد نگهدارنده دارند. که برای سلامتی مضرند. ولی هیچ نان سنتی مواد نگهدارنده ندارد.

فرق یخچال و فریزر چیست؟

دمای یخچال حدوداً ۵ درجه زیر صفر است ولی دمای فریزر حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه زیر صفر است. یخچال نمی تواند مانع رشد کپکهای نان شود ولی فریزر می تواند مانع رشد کپکها شود. لذا فریزر بهتر است.

نان یخ زده را چگونه مصرف کنیم؟

کافی است به اندازه نیاز خانواده در هر وعده غذایی (صبح- ظهر- عصر) ۲ تا ۳ قرص نان از فریزر خارج کنید، سپس آن را حدود ۵ دقیقه جلوی نور آفتاب یا روی بخاری یا روی سماور و یا داخل تـُستر خانه بگذارید و صبر کنید. بعد از چند دقیقه نانی گرم- پوک و نرم تناول خواهید کرد هر چه آرد مصرفی قوی تر باشد و زمان استراحت خمیر و پخت نان بیشتر باشد کیفیت نان فریز شده نیز بهتر خواهد بود.