

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عنوان و نام پدیدآور: نان های بومی ایران / مولفین علی اکبر حق ویسی... [و دیگران]; ویراستار علمی علی اولیایی منش، داود نظام الاسلامی، باقر محمودی. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.  
مشخصات ظاهری: ۵۸۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۴۹-۷  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: مولفین علی اکبر حق ویسی، ابوالفضل محمدکریمی، سپیده دولتی، علی اولیایی منش.  
موضوع: نان پزی - ایران Baking / نان - خواص درمانی Bread - Therapeutic use / آشپزی (نان) Cooking (Bread)  
شناسه افزوده: حق ویسی، علی اکبر، ۱۳۴۷-  
شناسه افزوده: Olycemanesh, Alireza اولیایی منش، علیرضا، ۱۳۴۸-، ویراستار/ نظام الاسلامی، داود، ۱۳۵۰-، ویراستار/ محمودی، باقر، ۱۳۴۳-، ویراستار  
رده بندی کنگره: TX۷۶۳  
رده بندی دیویی: ۵۱۸/۱۴۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۸۱۰۸

## نان های بومی ایران

**تألیف، تهیه و تنظیم:** علی اکبر حق ویسی (رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم، مسئول کارگروه سلامت بسیج سپاه امام علی بن ابیطالب علیه السلام و عضو شورای مرکزی سازمان بسیج جامعه پزشکی استان)، ابوالفضل محمدکریمی (کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی استان قم)، دکتر زهرا عبداللهی (مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)، دکتر حامد پورآرام (دکترای تخصصی تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)، محمد مستخدم هاشمی (کارشناس ارشد بیوشیمی بالینی)

**ویراستار علمی:** دکتر علی اولیایی منش (رئیس مرکز تحقیقات عدالت در سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران)، دکتر داود نظام الاسلامی (دکترای تخصصی اخلاق پزشکی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)، دکتر باقر محمودی (رئیس مرکز بهداشت شهرستان قم)، دکتر پریسا ترابی (مدیر برنامه های تغذیه بزرگسالان و تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت)

**زیر نظر:** دکتر علیرضا رئیسی (معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)  
**تقدیر و تشکر ویژه:** دکتر محمدرضا قدیر (رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم)، دکتر سیامک محبی (معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم)، زهره کریمی راهجردی (کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان قم)، سپیده دولتی (کارشناس ارشد تغذیه دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت)، دکتر علی یوسفی فرد (مدیر کل بهداشت و سلامت مرکز خدمات حوزه های علمیه)، دکتر محمدجواد باقریان (معاون فنی مرکز بهداشت استان قم)، دکتر سید ابوالقاسم جزایری (استاد پیشکسوت تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران)، مهندس محمد عزیزی فر (معاون اجرایی مرکز بهداشت استان قم)، دکتر رضا فقیهی، مجتبی خادم الحسینی (کارشناس ارشد تغذیه)، منا جمالوندی (کارشناس مسئول تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان چرداول ایلام)، مریم نوری سده (کارشناس ارشد تغذیه)، داود پورطالبی (کارشناس تغذیه)، مینا اسماعیلی (کارشناس تغذیه)، مهندس محمد گودرزی (کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت استان قم)، محمدرضا حاجی ابراهیمی (مسئول تدارکات مرکز بهداشت استان قم)، سرهنگ پاسدار ابوالفضل چهره نما (مسئول سازمان بسیج جامعه پزشکی سپاه امام علی ابن ابیطالب علیه السلام) سرهنگ پاسدار عباس روحی (مسئول سازمان بسیج اصناف استان قم) و سایر همکاران محترم که در تهیه، تألیف و چاپ این مجموعه ما را یاری نمودند.

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۴۹-۷

انتشارات اندیشه ماندگار



قم - خیابان صفائیه (شهدا) - انتهای کوی بیگدلی - نبش کوی شهید گلدوست - پلاک ۲۸۴  
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۴۱۴۲

همراه: ۰۹۱۲۳۵۲۶۲۱۳

## تقدیر و تشکر از معاونین محترم بهداشتی سراسر کشور

- دکتر عباسعلی درستی (آذربایجان شرقی)
- دکتر ابراهیم خلیل بایرامی (سراب)
- دکتر احمد مجتهدی (مراغه)
- دکتر رسول انتظارمهدی (آذربایجان غربی)
- دکتر محمد ارزنلو (خوی)
- دکتر بابک نخستین (اردبیل)
- مهندس پرویز وکیلی (خلخال)
- دکتر داوود مقیمی (البرز)
- دکتر کمال حیدری (اصفهان)
- دکتر راضی ناصری فر (ایلام)
- دکتر عبدالمحمد خواجه نیان (بوشهر)
- دکتر بابک عشرتی (تهران - دانشگاه ایران)
- دکتر علیرضا دلاوری (تهران - دانشگاه تهران)
- دکتر ایاد بهادری منفرد (تهران - دانشگاه شهید بهشتی)
- مهندس سید راشد جزایری (چهارمحال و بختیاری)
- دکتر کامبیز مهدی زاده (خراسان جنوبی)
- دکتر مهدی قلیان اول (خراسان رضوی)
- دکتر جواد صادقی نسب (گناباد)
- دکتر فاطمه نوده (سبزوار)
- محمد رحیمیان (تربت جام)
- دکتر الهام بهره مند (تربت حیدریه)
- دکتر محمدرضا داوریان (نیشابور)
- دکتر افشین دلشاد (خراسان شمالی)
- دکتر نادر نیک پرست (اسفراین)
- دکتر سید محمد علوی (خوزستان)
- دکتر نایب فدائی ده چشمه (شوشتر)
- دکتر آرش یلالی (آبادان)
- دکتر محسن شبرو (بهبهان)
- دکتر شاپور مسعودی فر (دزفول)
- دکتر محمدرضا صائینی (زنجان)
- دکتر جعفر جندقی (سمنان)
- دکتر احسان بینش (شاهرود)
- دکتر سیدمهدی طباطبایی (زاهدان)
- دکتر فرهاد دادگر (ایران شهر)
- دکتر جواد اکبری زاده (زابل)
- دکتر عبدالرسول همتی (فارس)
- دکتر مجید ارجمند (چهرم)
- دکتر جلال کریمی (فسا)
- دکتر سید سعید صدقی اسکویی (قزوین)
- دکتر سیامک محبی (قم)
- دکتر فرزاد بیداریپور (کردستان)
- دکتر سید وحید احمدی طباطبایی (کرمان)
- دکتر شیرین نصری مهاجری (بم)
- دکتر علی اصغر خیرخواه (جیرفت)
- دکتر احمد جمالی زاده (رفسنجان)
- دکتر ابراهیم شکبیا (کرمانشاه)
- دکتر محمد مهدی بانسی (کهگیلویه و بویر احمد)
- دکتر ناهید جعفری (گلستان)
- دکتر آبتین حیدرزاده (گیلان)
- دکتر محمدعلی دریک (لرستان)
- دکتر قاسم اویس (مازندران)
- دکتر مصطفی جوانیان (بابل)
- دکتر جواد نظری (مرکزی)
- دکتر نعمت الله عزیزی (ساوه)
- دکتر محمد علی عروجی (خمین)
- دکتر محمود حسین پور (هرمزگان)
- دکتر رشید حیدری مقدم (همدان)
- دکتر الهام عظیمی (اسدآباد)
- دکتر محمدرضا دهقانی (یزد)

## تقدیر و تشکر از مدیران محترم گروه بهبود تغذیه جامعه و کارشناسان محترم مسئول تغذیه معاونت های بهداشتی سراسر کشور:

- فتح اله پورعلی (آذربایجان شرقی)، مهدی دانشمند (سراب)، پریوش مرتضوی (مراغه)
- فریبا بابایی (آذربایجان غربی)، غلامرضا نصیری (خوی)
- آرش سیادت (اردبیل)، منیژه حقگویی (خلخال)
- سکینه جعفری (اصفهان)
- فاطمه قاسمی مدانی (البرز)
- داود علیمردانی (ایلام)
- فریده نظری (بوشهر)
- لیلا فرزاد (تهران- دانشگاه ایران)، شکوفا باقری نیا (تهران- دانشگاه تهران)، فرشته فزونی (تهران- دانشگاه شهید بهشتی)
- عنایت اله کلیج (چهارمحال و بختیاری)، بهمن فروزنده (شهرکرد)، پروین روغنی (شهرکرد)
- سیده سمیه اصغری (خراسان جنوبی)
- دکتر زهرا اباصلتی (خراسان رضوی)، سمانه یوسفی مقدم (تربت حیدریه)، شب بو نیکدار احمدی (تربت جام)، بهناز فیروزی (سبزوار)، زهرا حسینی (گناباد)/کارشناسان مسئول نیشابور: لیلا شوروری، سارا قاراچشمه، فرشته مرشدلو
- نسرین علیزاده (خراسان شمالی)، آقای تیمور ملازاده (اسفراین)
- مهنوش صاحبدل (خوزستان)، سمانه منصوره (آبادان)، مکیه مرفوع (بهبهان)، میترا جودکیان (دزفول)، فاطمه خادم (شوشتر)
- عصمت عباسی (زنجان)
- مصطفی حسینی (سمنان)، مهسا نخعی (شاهرود)
- منیر افتخاری نیا (سیستان و بلوچستان)، حسنیه آسوده (ایران شهر)، روح ... ده مرده (زابل)، دکتر مهدیه شبخی (زاهدان)، دکتر مریم زابلی (زاهدان)، نعیمه گنجعلی (زابل)
- رضیه شناور (فارس)، مریم مهارت (شیراز)، سمیرا رحمانیان (جهرم)، سمیه ابوالقاسمی (فسا)
- عطیه رزازی (قزوین)
- علی اکبر حق ویسی (قم)
- امین امینی (کردستان)
- بهاره غیاثی (کرمان)، طاهره سریدونی (بیم)، مژگان پورسرحدی (جیرفت)، فرزانه فاتحی (رفسنجان)
- نیلوفر حیدری (کرمانشاه)
- فرشته بوستانی (کهگیلویه و بویراحمد)
- فرهاد لشکر بلوکی (گلستان)
- منیره امینیان (گیلان)
- شبنم دالوند (لرستان)
- جلال نوروزخانی (مازندران)، حمیدرضا شیرآشایی (مازندران)، عسگری فغان پور (بابل)
- نسرین یادگاری (مرکزی)، بهمن صالحی (خمین)، مینا اسدی (ساوه)
- اعظم زمانی (هرمزگان)، رویا اتحاد (هرمزگان)
- آرزو کاوه ای (همدان)، معصومه فیضیان (اسدآباد)
- دکتر یوسف نقیایی (یزد)

## قدردانی و سپاس از همکاران دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

دکتر پریسا ترابی، الناز جعفروند، دکتر مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب آبادی، دکتر رضا عزتیان، حسین فلاح، مریم مشلول، دکتر مینا مینایی، دکتر فرید نوبخت حقیقی،

## فهرست

- ۶۶ ..... بل چی شیره ای یا شیره انگور .....
- ۶۸ ..... بلوط - Baloot .....
- ۶۸ ..... بولانی - Boolani .....
- ۶۹ ..... پیازی - Piazi .....
- ۷۰ ..... تابه ای - Tabei .....
- ۷۱ ..... تره ای - Tare ei .....
- ۷۲ ..... تیری یوخه - Tiri Yookheh .....
- ۷۳ ..... جو - Jo .....
- ۷۳ ..... خاچابوری - Khachaboori .....
- ۷۵ ..... دوپز - Dopaz .....
- ۷۵ ..... سبزیجات - Sabzijat .....
- ۷۷ ..... سیوس دار - Saboos dar .....
- ۷۷ ..... سیب زمینی - Sib zamini .....
- ۷۸ ..... سیروک - Siruk .....
- ۷۹ ..... شیر - Shiri .....
- ۸۱ ..... شیرین یا شیرینی - Shirin .....
- ۸۲ ..... فتیر - Fatir .....
- ۸۳ ..... کاکل - Kakol .....
- ۸۴ ..... کلاسیر - Kalasir .....
- ۸۵ ..... کلوچه - Kolocheh .....
- ۸۷ ..... کلونک یا کلخونگ - Kaloonak .....
- ۸۷ ..... کماج - Komaj .....
- ۸۹ ..... کماج سهن - Komach Sahan .....
- ۹۰ ..... گلی - Goli .....
- ۹۱ ..... لپو - Lapoo .....
- البرز**
- ۹۴ ..... آجیلو - Ajiloo .....
- ۹۵ ..... آگردک - Agardak .....
- ۹۵ ..... برساق - Bersaagh .....
- ۹۷ ..... پنجه کش - Panje kesh .....
- ۹۸ ..... تافتون سنتی - Taftoon Sonati .....
- ۹۸ ..... توتک - Tootak .....
- ۱۰۰ ..... چوزمه - Chozmeh .....
- ۱۰۰ ..... زیتون - Zeytoon .....
- ۱۰۲ ..... سورک - Surak .....
- ۱۰۳ ..... شلکینه - .....
- ۱۰۴ ..... شیرمال - Shirmal .....
- ۱۰۶ ..... شیلا - Shila .....
- ۱۰۷ ..... فتیر - Fatir .....
- ۱۰۸ ..... قطاب اشتهدادی - Ghotab .....
- ۱۰۸ ..... کالانکی - Kalaneki .....
- ۱۰۹ ..... کالینک طالقان - Kalenk .....
- ۱۱۰ ..... کشتا - Keshta .....
- ۱۱۱ ..... کماج - Komaj .....
- ۱۱..... پیشگفتار .....
- ۱۳..... مقدمه .....
- ۱۴..... سخنی با خوانندگان محترم .....
- آذربایجان شرقی**
- ۱۸..... آچما چورح - Achma Chorah .....
- ۱۹..... آریا چوری - Arpa Chorayi .....
- ۲۰..... اسکو چوری - Osku Chorayi .....
- ۲۳..... اهری - Ahari .....
- ۲۴..... ایشلی کوکه - Ishli Kūka .....
- ۲۷..... بربری - Barbari .....
- ۲۸..... تاوا کوکه سی - Tava Kūkasi .....
- ۲۹..... خیتاب - Khitab .....
- ۳۱..... سنگح - Sangah .....
- ۳۲..... سوتتی چوره - Sūtti Chorah .....
- ۳۳..... سومی - Somi .....
- ۳۴..... فطیر محلی - Fatire Mahalli .....
- ۳۵..... کند چوری - Kand Chorayi .....
- ۳۶..... لاواش چوری - Lavash Chorayi .....
- ۳۷..... یاغلی کوکه - Yaghli Kūka .....
- آذربایجان غربی**
- ۴۰..... ال چوری - Al Chorayi .....
- ۴۱..... اردک - Ardak .....
- ۴۲..... بورک گوشت و کشمش - Börek .....
- ۴۳..... پیده تُرکی - Pideh .....
- ۴۵..... تاپ تاپه - Tap Tape .....
- ۴۵..... تپ تپه ساجی - Taptape Saji .....
- ۴۶..... خیتاب - Khitab .....
- ۴۷..... کلانه - Kalane .....
- ۴۸..... کوکا - Koka .....
- ۴۹..... کوکه - KuKa .....
- ۵۰..... کولیچه - Koliche .....
- ۵۱..... کولیره - Kolire .....
- ۵۲..... لواش - Lavash .....
- اردبیل**
- ۵۴..... پن جعیش - Pan Ja 'iash .....
- ۵۴..... تل تل - Tel Tel .....
- ۵۶..... جای چورگی - Chai Choragi .....
- ۵۷..... فطیر سنتی اردبیل - Fatir Sonati Ardebil .....
- ۴۸..... قند چوری - Ghand Chorayi .....
- ۶۰..... نزیک - Nazeek .....
- اصفهان**
- ۶۴..... اسفناجی - Esfenaji .....
- ۶۵..... آگردک - Agardak .....
- ۶۶..... برشته - Bereshteh .....

گرددو یا جوز - Nan Gerdu or Joznoon ..... ۱۵۹  
 گولاج - Goolaj ..... ۱۶۰  
 منگله - Manglej ..... ۱۶۱  
 یوخا - Yookha ..... ۱۶۳

### چهارمحال و بختیاری

جو - Jo ..... ۱۶۶  
 فطیر یا تیری - Fatir or Tiri ..... ۱۶۶  
 کاکولی ۱ - Kakooli 1 ..... ۱۶۷  
 کاکولی ۲ - Kakooli 2 ..... ۱۶۸  
 گرده یا ورچاله ای - Gerdeh or Varchaleei ..... ۱۷۰

### خراسان جنوبی

پنجه کش - Panje kesh ..... ۱۷۴  
 تافتون پیازی یا کنجدی یا سرموکی - Taftoon Piazi or  
 Konjedi or Sermooki ..... ۱۷۵  
 تافتون پیازی - Taftoon Piazi ..... ۱۷۶  
 تافتون جزویی - Taftoon Jazooyi ..... ۱۷۷  
 تافتون زردکی - Taftoon Zardaki ..... ۱۷۸  
 توگی - Toogi ..... ۱۷۹  
 چلیک - Chalpak ..... ۱۸۰  
 روغن جوشی - Roghan Jooshi ..... ۱۸۱  
 سیرموغ - Sirmoogh ..... ۱۸۲  
 سیروکی - Sirooki ..... ۱۸۳  
 شنگوری - Shangoori ..... ۱۸۴  
 غلیفی سمنو - Ghalifi Samanoo ..... ۱۸۵  
 غلیفی یا قلفی یا قلیف - Ghilif or Ghalefi ..... ۱۸۶  
 فطیر یا فطیر یا پتیر - Fatir or Patir ..... ۱۸۷  
 قرص - Ghors ..... ۱۸۹  
 قنیچه - ghaniche ..... ۱۹۰  
 کلوچه شکری - Koloocheh Shekari ..... ۱۹۱  
 کماچ - Komach ..... ۱۹۱  
 کماچ آتشی - Komach A'tashi ..... ۱۹۳  
 کماچ سلمه ..... ۱۹۴  
 لواش یا نازکی - Lavash or Nazoki ..... ۱۹۵  
 نفته - Nafteh ..... ۱۹۶  
 نقوت سیرمال - Naghoot Sirmal ..... ۱۹۷  
 هنگ - Heng ..... ۱۹۹

### خراسان رضوی

آنجه - Anje ..... ۲۰۰  
 بسراغ ایرانی - Besragh Irani ..... ۲۰۱  
 بوسنی - Bosni ..... ۲۰۲  
 پیازی خانگی - Piazi Khanegi ..... ۲۰۳  
 تافتون - Taftoon ..... ۲۰۴  
 تافتون سبزیجات - Taftoun e Sabzijat ..... ۲۰۵  
 تافتون کمای - Taftoon e Comay ..... ۲۰۶

کوکو یا کاکا - Kookoo or Kaka ..... ۱۱۳  
 گورت یا کلاس - Kolas ..... ۱۱۴  
 گیسو - Gisoo ..... ۱۱۵  
 لتیر - Latir ..... ۱۱۶  
 لواش - Lavash ..... ۱۱۷  
 لولوک - Loolook ..... ۱۱۸  
 مغز نان - Maghze Nan ..... ۱۱۹  
 نان دوبندی - Do Bendi ..... ۱۲۰  
 یوخا - Youkha ..... ۱۲۰

### ایلام

چزنک - Chezenak ..... ۱۲۴  
 دراجه - Drajah ..... ۱۲۵  
 ساجی - saji ..... ۱۲۶  
 فتیر - Fatir ..... ۱۲۶  
 کزگه - Kzghah ..... ۱۲۷  
 گرده - Grdah ..... ۱۲۸

### بوشهر

بریزه - Berizeh ..... ۱۳۲  
 بلبل پیازی - Bolbol Piazi ..... ۱۳۳  
 تایی - Tayi ..... ۱۳۵  
 تبدون - Tabdoon ..... ۱۳۶  
 تئوری - Tanoori ..... ۱۳۷  
 تیری یا خشک - Tiri ..... ۱۳۷  
 ری وزیری یا بل بل اناری - Rey Vaziri or Bolbol Anari ..... ۱۳۸  
 شیرین زرد - Shirin Zard ..... ۱۳۹  
 قره پیچ یا شیرین - Ghare Pich ..... ۱۴۰  
 کواس - Kovas ..... ۱۴۱  
 گرده خرما می - Gerdeh Khorma ei ..... ۱۴۲  
 گرده داخل ماهی تابه - Gerdeh ..... ۱۴۴  
 گرده شل شلی - Shol Sholi ..... ۱۴۵  
 گرده شیرینی - Gerdeh Shirini ..... ۱۴۶  
 لوس - Los ..... ۱۴۷  
 مشتک کراتی یا مشتک سیرموکی یا مشتک جیکه -  
 Mashtak ..... ۱۴۸  
 نازک یا تیری یا خشک - Nazok ..... ۱۴۹

### تهران

انجومکی - Anjoomaki ..... ۱۵۲  
 توتک - Tootak ..... ۱۵۲  
 زنجبیلی - Zanjebili ..... ۱۵۳  
 سبزی شهریاری - Sabzi Shahriari ..... ۱۵۵  
 شیرفتیر - Shir Fatir ..... ۱۵۶  
 شیرینی پنجه ای - Pangerei ..... ۱۵۷  
 قلیف یا ورآمده - Ghilif ..... ۱۵۸  
 گرده - Gerde ..... ۱۵۸

### خوزستان

۲۶۲.....	Berenji - برنجی
۲۶۲.....	Baloot - بلوط
۲۶۳.....	Tanoorie Konjedi - تنوری کنجدی
۲۶۴.....	Toochari - توچری
۲۶۵.....	Tiri - تیری
۲۶۵.....	Sayah - سیاح یا رساع
۲۶۶.....	Gerdah - گرده

### زنجان

۲۷۰.....	Erdak - اردک
۲۷۱.....	Takh Takh - تاخ تاخ
۲۷۲.....	Roghani - روغنی
۲۷۳.....	Shoar Chorak - شورچورک
۲۷۴.....	Shirmal - شیرمال
۲۷۵.....	Fatir - فطیر ۱
۲۷۶.....	Fatir - فطیر ۲
۲۷۷.....	Nazik - نرک
۲۷۹.....	Youkha - یوخا

### سمنان

۲۸۲.....	Boghsomat - بقسمات
۲۸۲.....	Piazi - پیازی
۲۸۴.....	Taftoon - تافتون محلی
۲۸۵.....	Jezghaleh - جزغاله
۲۸۶.....	Jo - جو
۲۸۷.....	Khoshke Nan - خشکه نان
۲۸۷.....	Dadcheh - دادچه
۲۸۸.....	Sonnati - سنتی سمنان
۲۸۹.....	Shir Khes - شیرخس
۲۹۰.....	Shirmal - شیرمال
۲۹۱.....	Fatir - فطیر
۲۹۲.....	Fatir Damghani - فتیر دامغانی
۲۹۳.....	Fatir Garmsar - فتیر گرمسار
۲۹۵.....	Tootak - قندی یا تونک
۲۹۶.....	Komaj Ghelif - گماج قلیف
۲۹۷.....	Gerdeh Chepaty - گرده چپاتی
۲۹۷.....	Goolach - گولاج
۲۹۸.....	Laboola - لابولا

### سیستان و بلوچستان

۳۰۲.....	Borak - بورک
۳۰۳.....	Porata - پراتا
۳۰۴.....	Panary - پناری (پناریگ)
۳۰۵.....	Taftoon Mahali - تافتون محلی
۳۰۵.....	Tajgi Samanoo - تجگی سمنو
۳۰۶.....	Timush - تیموش

۲۰۶.....	Roghani - روغنی
۲۰۸.....	Roghani Jezghaleh - روغنی جزغاله
۲۰۹.....	Zireh - زیره
۲۱۰.....	Siah - dane va Badian - سیاه دانه و بادیان
۲۱۱.....	Shirmal Khanegi - شیرمال خانگی
۲۱۲.....	Fatir Maske - فطیر مسکه
۲۱۴.....	Ghotab - قطاب
۲۱۵.....	Ghotab - قطاب
۲۱۷.....	Ghatlameh - قطلمه
۲۱۹.....	Ghelefti - قلفتی
۲۲۰.....	Ghandi - قندی
۲۲۰.....	Komaj - کماج
۲۲۲.....	Konjedi - کنجدی
۲۲۲.....	Coriya - کوریا
۲۲۳.....	Lavash Sonnati - لواش سنتی
۲۲۴.....	Mahallie - Ghal - e Agha Hasan - محلی قلعه آقا حسن
۲۲۵.....	Nazok Tanoori - نازک تنوری
۲۲۶.....	Chalpak - نان چلپک
۲۲۷.....	Nane Sabzie Shandizi - نان سبزی شاندیزی
۲۲۸.....	Nane Sibzamini - نان سبب زمینی

### خراسان شمالی

۲۳۲.....	Andeh ba Sabzi - آنده با سبزی
۲۳۳.....	Andeh ba Kado Halvae - آنده با کدو حلوائی
۲۳۵.....	Piazi - پیازی
۲۳۶.....	Pirashki - پیراشکی
۲۳۷.....	Taftoon - تافتون
۲۳۹.....	Jezghaleh - جزغاله
۲۴۰.....	Chalpak - چلپک
۲۴۱.....	Zanjebili - زنجبیلی
۲۴۲.....	Sarghelifi - سر قلیفی
۲۴۳.....	Samanoo - سمنو
۲۴۴.....	Sib Zamini - سبب زمینی
۲۴۵.....	Shirmal - شیرمال
۲۴۷.....	Alafi - علفی
۲۴۹.....	Fatir - فتیر
۲۴۹.....	Fatir Pichi - فطیر پیچی
۲۵۰.....	Fatir Maske - فطیر مسکه
۲۵۱.....	Ghatlameh - قطلمه
۲۵۲.....	Ghotab - قطاب
۲۵۴.....	Ghelefti - قلفتی
۲۵۵.....	Komach - گماج
۲۵۶.....	Konjedi - کنجدی
۲۵۷.....	Gerdoe ie - گردویی
۲۵۸.....	Mahalli - محلی

۳۴۸ ..... Keli - نان کلی  
۳۴۸ ..... Navandeh - ناونده

### قزوین

۳۵۲ ..... Agerdak - اگردک  
۳۵۳ . Babae Lavashe Hajim - بابایی (نان لواش حجیم)  
۳۵۴ ..... Paderaz - پادراز  
۳۵۵ ..... Panjeh-Kesh - پنجه کش  
۳۵۵ ..... Pandekash - پندکش  
۳۵۶ ..... Roghani - روغنی  
۳۵۷ ..... Zanjebili - زنجبیلی  
۳۵۸ ..... Sib-Zamini - سیب زمینی  
۳۵۹ ..... Shirmal - شیرمال  
۳۶۰ ..... Fatir - فطیر  
۳۶۱ ..... Fatire Asiyaban - فطیر آسیابان  
۳۶۲ ..... Ghagh ya Gorde - قاق یا گرده  
۳۶۲ ..... Kochor - کچر  
۳۶۴ ..... Kolbela - کولبلا  
۳۶۴ ..... Agerdak - نان اگردک  
۳۶۵ ..... Yokhae - یخاع

### قم

۳۶۸ ..... Agerdak - اگردک  
۳۶۹ ..... Taftoon - تافتون  
۳۷۰ ..... Chezeh - چزه  
۳۷۱ ..... Do - atisheh - دو آتیشه  
۳۷۲ ..... Zafarani - زعفرانی  
۳۷۳ ..... Saji - ساجی  
۳۷۴ ..... Sangak - سنگک  
۳۷۵ ..... Sib Zamini - سیب زمینی  
۳۷۶ ..... Shateh - شاته  
۳۷۶ ..... Fatir (Kasmeh) - فطیر (کسمه)  
۳۷۸ ..... Fatir ba Shireye Angur - فطیر با شیر انگور  
۳۸۰ ..... Kahaki or «Koloftah Khanegi» - کاهی یا «کلفت خانگی»  
۳۸۱ ..... Ganak - گنک  
۳۸۲ Lavashe Khanegi Nane Dasti - لواش خانگی نان دستی  
۳۸۳ ..... Maghze Gerdu - مغز گردو  
۳۸۴ ..... Yookheh - یوخه

### کردستان

۳۸۶ ..... Hewraman - اورامان  
۳۸۷ ..... Bersagh - برساق  
۳۸۸ ..... Toltole - تول توله  
۳۸۹ ..... Chai - چای  
۳۹۰ ..... Kheple - Girme Shami - خپله (گرمه شامی)  
۳۹۱ ..... Kherva - خه روا  
۳۹۲ ..... Shelkine - شلکینه

۳۰۷ ..... Tini Berenji - تینی برنجی  
۳۰۸ ..... Chalbak - چلبک / قتلمه  
۳۰۹ ..... Changal - چنگال  
۳۱۰ ..... Deko - دکو  
۳۱۱ ..... Dotalo - دوتلونان روغنی  
۳۱۱ ..... Rehto Tapaki - رهتو (تاپکی)  
۳۱۲ ..... Siserk - سیسرک (وری، چپتی، تینی، تیموش)  
۳۱۳ ..... Sholo - شولو (خمیرو)  
۳۱۴ ..... Ghelifi - قلیفی  
۳۱۵ ..... Komach (وری) - کماچ (وری)  
۳۱۶ ..... Copta - کوپتا  
۳۱۷ ..... Dastpach - لواش (دستپچ)  
۳۱۷ ..... Mahigi - ماهیگی  
Nane Kolooche - نان کلوچه محلی سیستان (خرمایی)  
۳۱۸ ..... Mahali Sistan (Khorma e  
وری - Vari  
۳۱۹ ..... Halekary - هلکاری

### فارس

۳۲۴ ..... Esfenaji - اسفناچی  
۳۲۵ ..... Bala-Tabeh - بالا تابه  
۳۲۶ ..... Barati - براتی  
۳۲۷ ..... Baratiar Roghani - براتی یا روغنی  
۳۲۷ ..... Berizeh - بریزه  
۳۲۸ ..... Tabeh ie - تابه ای  
۳۲۹ ..... Tashtaki - تشتکی  
۳۳۰ ..... Talo Or Lam - تلو یا لم  
۳۳۱ ..... Tah tabeh ee Ghorso - ته تابه ای (قرصو)  
۳۳۲ ..... Tiri - تیری  
۳۳۳ ..... Tiri - تیری  
۳۳۴ ..... Jikeh ee - جیکه ای  
۳۳۵ ..... Taftoon Khoshke Sonati - خشکه سنتی (تافتون)  
۳۳۵ ..... Roghani - روغنی  
۳۳۷ ..... Zard - زرد  
۳۳۸ ..... Za-a-tar - زعتر  
۳۳۹ ..... Kamele-Jo - کامل جو  
۳۳۹ ..... Kelk - کلک  
۳۴۰ ..... Kolo - کلو  
۳۴۱ ..... Konjedi Erin - کنجدی ارین  
۳۴۲ ..... Gerdeh - گرده  
۳۴۳ ..... Litak - لیتک  
۳۴۴ ..... Nane Abi - نان آبی  
۳۴۵ ..... Nane Shirin - نان شیرین  
Nane Shirin ba Tokhme - نان شیرین ترکیب با تخم مرغ  
۳۴۷ ..... Morgh



۴۴۳ ..... Sadeh Mahalli - محلی ساده -  
 ۴۴۴ ..... Nan - Khormaei - نان خرمايي -  
 ۴۴۵ ..... Hoji - هوji -

### گیلان

۴۴۸ ..... Esfenaji - اسفناجي -  
 ۴۴۸ ..... Bapoutelas - بپوتلاس -  
 ۴۴۹ ..... Berenji or Lakoo - برنجی یا لاکو -  
 ۴۵۰ ..... Panjeh-Kesh - پنجه کش -  
 ۴۵۱ ..... Penjaeesh - پنجیش -  
 ۴۵۲ ..... Temijan - تمیجان -  
 ۴۵۳ ..... Kholfe - خلفه -  
 ۴۵۴ ..... Dasti - دستی -  
 ۴۵۴ ..... Roghani - روغنی -  
 ۴۵۶ ..... Zarrin - زرین -  
 ۴۵۷ ..... Sangi - سنگی -  
 ۴۵۸ ..... shir - شیر -  
 ۴۵۹ ..... Fatir chouraki or Zaran - فطیر چورکی (زرن) -  
 ۴۶۰ ..... Ghagh - قاق -  
 ۴۶۱ ..... Kalank - کالانک -  
 ۴۶۳ ..... Kadoo Nan - کدونان -  
 ۴۶۴ ..... Kashta - کشتا -  
 ۴۶۵ ..... Kolas - کلاس -  
 ۴۶۶ ..... Kalhan - کلهن -  
 ۴۶۷ ..... Kelva or Colba - کلوا یا کولبا -  
 ۴۶۷ ..... Koluche-Foman - کلوجه فومن -  
 ۴۶۹ ..... Komaj (کماج) -  
 ۴۷۰ ..... Kole-bij - کوله بیج -  
 ۴۷۱ ..... Kifi Nan - کیفی نان -  
 ۴۷۲ ..... Gandomin - گندمین -  
 ۴۷۳ ..... Lasoonoon - لاسونون -  
 ۴۷۴ ..... Lakoo - لاکو -  
 ۴۷۵ ..... Lavash Mahalli - لواش محلی -  
 ۴۷۶ ..... Loombe - لومبه -  
 ۴۷۷ ..... Make Chouraki - مکه چورگی -  
 ۴۷۷ ..... Nane Khanegi - نان خانگی -  
 ۴۷۸ ..... Yaghli Chourak - یاغلی چورک -

### لرستان

۴۸۲ ..... Bersagh - برساق -  
 ۴۸۳ ..... Toveie - توهای -  
 ۴۸۴ ..... Cheznak - چزنک -  
 ۴۸۵ ..... Choorak - چورک -  
 ۴۸۶ ..... Shate or Saji - شاطه یا ساجی -  
 ۴۸۷ ..... Fatire - فتیره -  
 ۴۸۸ ..... Ghorse - قرصه -

۳۹۳ ..... Kelane - کلانه -  
 ۳۹۴ ..... Kulire - کولیره -  
 ۳۹۵ ..... kulire Shir - کولیره شیر -  
 ۳۹۶ ..... Gal-gali - گال گالی -

### کرمان

۴۰۰. Barbari Mahan (Nane Khoshk) - بربری ماهان (نان خشک) -  
 ۴۰۱ ..... Boorak - بورک -  
 ۴۰۲ ..... Padofte - پدفته -  
 ۴۰۳ ..... khanegi - خانگی -  
 ۴۰۵ ..... Komaj - سرکمدانی کماج -  
 ۴۰۶ ..... Kornon - کرنون -  
 ۴۰۸ ..... Komach - کماج -  
 ۴۰۹ ..... Komach Sehen - کماج سهن -  
 ۴۱۱ ..... Komach or Kapo - کماج یا کپو -  
 ۴۱۲ ..... Kool (نان روغنی) - کول (نان روغنی) -  
 ۴۱۴ ..... Nan Piazoo - نان پیازو -

### کرمانشاه

Pappeg, Pappegah Chorra - په پگ، بپگه چوره و یا کلیره -  
 ۴۱۸ ..... or Kolleirah -  
 ۴۱۹ ..... Pichganah - پیچگانہ -  
 ۴۲۰ ..... Tiri - تیری -  
 ۴۲۰ ..... saji - ساجی -  
 ۴۲۱ ..... Fatir - فطیر -  
 ۴۲۲ ..... Kezinkah - کزینکه -  
 ۴۲۲ ..... Gerdah - گرده -  
 ۴۲۴ ..... Mezgaei - مه زگه بی -

### کهگیلویه و بویراحمد

۴۲۶ ..... Barco - برکو -  
 ۴۲۶ ..... Tab-don - تیدون -  
 ۴۲۷ ..... Tiri - تیری -  
 ۴۲۸ ..... Sholsholi - شلشلی -  
 ۴۲۹ ..... Calg - کلگ -

### گلستان

۴۳۲ ..... Agmag - اگمگ -  
 ۴۳۳ ..... Borak - بورک -  
 ۴۳۵ ..... Pishmeh - پیشمه -  
 ۴۳۶ ..... Tatary - تاتاری -  
 ۴۳۷ ..... Chorak - چورک -  
 ۴۳۸ ..... Fatir - فتیر -  
 ۴۳۹ ..... Ghavort Mechly Chorak - قاورت مچلی چورک -  
 ۴۴۰ ..... Ghatalme - قتلمه -  
 ۴۴۱ ..... Ghare Ghorot - قره قوروت -  
 ۴۴۲ ..... Kak - کاک -

۵۳۶ ..... Rikhte Suraghi - ریخته سوراغی  
 ۵۳۷ ..... Shirin - شیرین  
 ۵۳۸ ..... Kalooki - کلوکی  
 ۵۳۹ ..... Komach - کماچ  
 ۵۴۰ ..... کند و مال  
 ۵۴۱ ..... Keik e Mahve - کیک مهوه  
 ۵۴۳ ..... gapk - گپک  
 ۵۴۴ ..... Malooki - مالوکی یا شیرینی سنتی  
 ۵۴۵ ..... Malageei - ملاقه‌ای  
 ۵۴۶ ..... Nane Moshte - نان مشته یا تو مشتی

### همدان

۵۵۰ ..... Agerdac - اگر دک  
 ۵۵۱ ..... Owfakh - اوافاخ  
 ۵۵۲ ..... Toveie - توه ای  
 ۵۵۳ ..... Roghani - روغنی  
 ۵۵۴ ..... Shirmal - شیرمال  
 ۵۵۵ ..... Fatir - فتیر  
 ۵۵۶ ..... Ghandi - قندی  
 ۵۵۷ ..... Karaji - کرچی  
 ۵۵۸ ..... Kelva - کلوا  
 ۵۵۹ ..... Calva Cole - کلوا کوله  
 ۵۶۰ ..... Kolooche sonati - کلوچه سنتی  
 ۵۶۱ ..... Komaj - کماچ  
 ۵۶۲ ..... Gerdah - گرده  
 ۵۶۴ ..... Gerdeh Shirin - گرده شیرین  
 ۵۶۶ ..... Gerdeh Maghzi - گرده مغزی  
 ۵۶۶ ..... Lavash Mahali - لواش محلی

### یزد

۵۷۰ ..... Petir - پتیر  
 ۵۷۱ ..... Tanoori - تنوری  
 ۵۷۲ ..... Tiri - تیری  
 ۵۷۳ ..... Jo - جو  
 ۵۷۴ ..... Khoshk - خشک  
 ۵۷۵ ..... Soruk - سوروک  
 ۵۷۶ ..... Siroo - سیرو  
 ۵۷۷ ..... Ghandi - قندی  
 ۵۷۸ ..... Komajz - کماچ  
 ۵۷۹ ..... Latir - لتیر  
 ۵۸۱ ..... Latirok - لتیروک  
 ۵۸۲ ..... Khashkhash - محلی خشخاش  
 ۵۸۳ ..... Varnayamadeh - ورنیامده

۴۸۸ ..... Kalg Baloot - کلگ بلوط  
 ۴۸۹ ..... Kalg Jo - کلگ جو  
 ۴۹۰ ..... Kalva - کلوا  
 ۴۹۱ ..... Gerdah - گرده  
 Gerdah Abbasi «Shir» - گرده عباسی یا «نان شیر بروجردی»  
 ۴۹۲ ..... Borujerdi  
 ۴۹۴ ..... Varkevaz - وركواز

### مازندران

۴۹۸ ..... Barsagh - برساق  
 ۴۹۹ ..... Panje Kash - پنجه کش  
 ۵۰۰ ..... Tanoory - تنوری  
 ۵۰۲ ..... Tanoori Noon - تنوری نون  
 ۵۰۳ ..... Chaei Noon - چایی نون  
 ۵۰۵ ..... Kacheh Noon - کچه نون  
 ۵۰۶ ..... Kachileh Noon - کچیله نون یا نون قندی  
 ۵۰۷ ..... Kelan - کلان  
 ۵۰۹ ..... Kalva - کلوا  
 ۵۱۰ ..... komaj - کماچ  
 ۵۱۱ ..... Kahi Noon - کهی نون  
 ۵۱۲ ..... Koochi Noon - کوهی نون  
 ۵۱۴ ..... Lagheli Noon - لاقلی نون  
 ۵۱۵ ..... Laveh Noon - لوه نون

### مرکزی

۵۱۸ ..... Bazlamaj - بازلاماج  
 ۵۱۹ ..... Parkoft - پرکوفت  
 ۵۱۹ ..... Parkoft maghzdar - پرکوفت مغزدار  
 ۵۲۱ ..... Panje kesh - پنجه کش  
 ۵۲۲ ..... Chalpak - چالپک  
 ۵۲۲ ..... Chaei - چایی  
 ۵۲۳ ..... Nane Sibzamini - سبب زمینی  
 ۵۲۵ ..... Shate - شاته  
 ۵۲۵ ..... Shir - شیر  
 ۵۲۶ ..... Fatir - فتیر  
 ۵۲۷ ..... Ghorse - قرصه  
 ۵۲۸ ..... Ghandi - قندی  
 ۵۲۹ ..... Atrineh - عطربنه  
 ۵۳۰ ..... Kokeh - کوکه

### هرمزگان

۵۳۴ ..... بامنجلی  
 ۵۳۴ ..... Tako Arzan - تاکو ارزن  
 ۵۳۵ ..... Cham Chamoo - چم چمو

رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی) در پیامی مدبرانه به مناسبت آغاز سال ۱۳۹۹، سال جدید را سال «جهش تولید» نام گذاری نمودند که تکمیل کننده شعار سال های قبل از جمله «حمایت از کالای ایرانی در سال ۱۳۹۷» و «رونق تولید در سال ۱۳۹۸» می باشد و نیز نشان از اهمیت اتکاء بر ظرفیت ها و توانمندی های داخلی است و از مزایای عملیاتی شدن آن در کشور می توان به تحقق اقتصاد مقاومتی اشاره نمود.

در راستای تحقق این شعار ارزشمند و جهت ارتقای امنیت غذایی و حفظ فرهنگ بومی ناشی از آموزه های ایرانی- اسلامی در زمینه پخت انواع نان بر اساس امکانات و اقلیم های مختلف کشور و به عنوان یک راه کار مهم به منظور قطع زنجیره انتقال ویروس منحوس کووید-۱۹ که این روزها علاوه بر کشور عزیزمان در دنیا نیز به حالت پاندمیک در آمده است؛ «کتاب نان های بومی ایران» حاوی بیش از ۵۰۰ نان برای اولین بار در کشور توسط کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه ها، دانشکده ها و شبکه های بهداشتی-درمانی کشور با همکاری بهروزان گرامی خانه های بهداشت جمع آوری و به رشته تحریر در آمده است؛ از مزایای این مجموعه می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱. کمک به تحقق اقتصاد مقاومتی و شعارهای سال
۲. بهره مندی از محتویات این مجموعه جهت کمک به اصلاح الگوی مصرف نان کشور و تصحیح ساختار تولید و بهبود فرآیند و توسعه تولید انواع نان های با کیفیت، بهداشتی و متناسب با ذائقه و فرهنگ مردم از طریق تدوین و اعمال استانداردها و روش های تجربه شده و اصول صحیح تهیه آرد، خمیر و پخت نان. (بر اساس بند ۹ سیاست های کلی اصلاح الگوی مصرف مصوب ۱۳۸۹/۰۴/۱۴ رهبر معظم انقلاب اسلامی)
۳. کمک به حفظ و ارتقای امنیت غذایی به عنوان بخشی از سیاست های کلی ابلاغی برنامه پنجم و ششم توسعه کشور در راستای اجرای نمودن اسناد بالادستی
۴. حفظ و زنده نگه داشتن فرهنگ و آداب و رسوم بومی-محلی و کمک به رونق صنعت گردشگری کشور
۵. حمایت از قطع زنجیره انتقال ویروس کووید-۱۹ با کمک به قرنطینه خانگی
۶. کمک به پیشگیری از برخی بیماری های غیرواگیر مزمن با مصرف نان های متنوع کم نمک، حاوی سبوس و ترکیبات مغذی با ارزش غذایی بالا
۷. بهره وری از محتویات این کتاب جهت فراهم نمودن بیشتر زمینه فعالیت واحدهای صنعتی تولید نان براساس اسناد بالادستی و ارتقای عملکرد واحدهای تولید انبوه نان در حوزه پدافند غیرعامل در زمان بروز بلایای طبیعی و سایر بحران ها
۸. استفاده از این مجموعه جهت انجام پژوهش ها و تحقیقات بیشتر در زمینه های مختلف صنعت و غذا در پایان، اینجانب مراتب تقدیر و تشکر از تلاش های ارزنده دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و کارشناسان تغذیه سراسر کشور به ویژه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان قم که با همدلی، همفکری و کوشش بسیار این کتاب ارزشمند را تالیف نمودند؛ اعلام می نمایم و امیدوارم این حرکت عظیم فرهنگی موجب تثبیت فرهنگ اصیل ایرانی و ارتقاء جایگاه امنیت غذا و تغذیه در کشور شود.

دکتر سعید نمکی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

غلات کامل به ویژه نان های بومی سبوس دار به علت فیبر و ریزمغذی های با ارزش خود، می تواند در پیشگیری و کنترل بیماری های واگیر و غیرواگیر مزمن، حفظ سلامت دستگاه گوارش و ... بسیار موثر واقع شود.

با عنایت به این که نان به عنوان برکت الهی در فرهنگ ایرانی، قوت اصلی مردم بوده و به مقدار زیاد توسط گروه های در معرض خطر (آسیب پذیر) استفاده می شود، می تواند در صورتی که با عناصر حیاتی (آهن، اسید فولیک، ویتامین دو...) غنی شده باشد بخش قابل توجهی از نیازهای بدن را تأمین نموده و منجر به کاهش شیوع برخی مشکلات ناشی از کمبود ریزمغذی ها در کشور گردد.

امروزه یکی از مشکلات اساسی و مهم کشور روند افزایشی ضایعات مواد غذایی از جمله نان می باشد. بیشترین مقدار دورریز نان در بخش خانوار است. با توجه به نقش محوری گندم در تأمین امنیت غذایی و هزینه بالای ضایعات آن بر اقتصاد کشور، برآورد مقدار دورریز و شناسایی عوامل موثر بر آن اهمیت ویژه ای دارد. از جمله راهکارهای موثر در کاهش مقدار دورریز و ضایعات نان و غلات، فرهنگ سازی و آموزش به کشاورزان، نانوایان و مردم به ویژه از سنین کودکی و نیز استفاده از توان متخصصین صنعت و کشاورزی می باشد.

یکی از برنامه های پرافتخار دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در راستای منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و اسناد بالادستی پیرامون برنامه های اقتصاد مقاومتی تالیف «کتاب نان های بومی ایران» است که می تواند جز راهبردهای سند آمایش سرزمین در زمینه تأمین امنیت غذایی و ترویج سبذغذایی مطلوب بومی نیز باشد.

امید است در ادامه، با همکاری های بین بخشی و برون بخشی وزارتخانه ها و سازمان های ذیربط، اقدامات اساسی در امر توانمندسازی صنایع مرتبط و مردم به ویژه نانوایان صورت پذیرد. لازم می دانم از تلاش مجدانه و ابتکار عمل کارشناسان ارجمند گروه بهبود تغذیه جامعه، مراقبین محترم مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی به ویژه بهورزان گرامی خانه های بهداشت و نیز حمایت معاونت های بهداشتی دانشگاه های سراسر کشور در به سرانجام رساندن این مجموعه تقدیر و تشکر صمیمانه داشته باشم.

دکتر علیرضا ریسی

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نان به عنوان کالایی اساسی و ضروری اهمیت ویژه‌ای در سبد غذایی خانوار دارد و در بسیاری از کشورهای جهان غذای اصلی و قوت غالب مردم را تشکیل می‌دهد که بخش مهمی از انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. در کشور ما نیز نان به عنوان قوت غالب به ویژه در اقشار کم درآمد جامعه جایگاه مهمی در سبد غذایی خانوار دارد. براساس مطالعات سبد غذایی، متوسط سرانه مصرف نان در کشور ۳۱۰ گرم است که در اقشار کم درآمد به روزانه ۱۲۰۰ گرم هم می‌رسد. در چنین شرایطی حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد انرژی و پروتئین مورد نیاز روزانه و حدود ۳۰ درصد برخی ریزمغذی‌ها مثل آهن، فسفر و کلسیم و هم چنین بخش عمده‌ای از ویتامین‌های گروه ب از جمله تیامین و نیاسین از نان تامین می‌شود. از این رو، نقش نان در تامین امنیت غذا و تغذیه در کشور حائز اهمیت است و به همین دلیل، بهبود کیفیت و سلامت نان از اولویت‌های برنامه‌های بهبود تغذیه و امنیت غذایی در دفتر بهبود تغذیه جامعه به شمار می‌رود. به ویژه آن که در کشور پهناور ایران انواع نان‌های سنتی با تنوع بسیار در شیوه طبخ و آماده‌سازی، در مناطق مختلف کشور با ارزش غذایی قابل توجهی وجود دارد که شناسایی و ترویج فرهنگ مصرف آن‌ها متناسب با فرهنگ غذایی هر بوم و اقلیم راهکاری مهم در تامین سلامت تغذیه‌ای جامعه می‌باشد.

در این کتاب که چون گنجینه‌ای ارزشمند است، انواع نان‌های بومی با همت و تلاش کارشناسان تغذیه در معاونت‌های بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور شناسایی و معرفی شده است. ضمن تشکر و تقدیر از همه این عزیزان به ویژه گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم، امید است در جهت اعتلای امنیت غذا و تغذیه در کشور، همواره این چنین گام‌های موثری برداشته شود.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه

اهمیت و جایگاه ویژه نان در سفره ایرانی بر کسی پوشیده نیست. نان که جز گروه های اصلی الگوی غذایی روزانه جامعه ایرانی است؛ بخش عمده ای از نیازهای انرژی و پروتئین بدن را تأمین می کند و از گذشته دور جایگاه ویژه ای در سبب غذایی خانواده داشته است. نان از دیدگاه مذهبی نیز همواره حرمت ویژه ای در جامعه ما داشته و دارد به طوری که در روایات های متعدد ضمن نام بردن از نان به عنوان بهترین طعام، از آن به عنوان سرچشمه زندگی یاد شده است. با این حال به رغم این جایگاه ممتاز و تأکید مکرر منابع مذهبی و فرهنگی بر لزوم مصرف بهینه نان و با توجه به این که سرانه مصرف این کالای راهبردی در ایران، از متوسط جهانی آن بسیار بالاتر است؛ اما متأسفانه، سالیانه بخش زیادی از منابع اقتصادی کشور از طریق مصرف نادرست و ضایعات نان از بین می روند. به هر حال ضرورت اصلاح الگوی مصرف نان بر کسی پوشیده نیست؛ اما این که چرا تلاش هایی که در این زمینه انجام شده تاکنون چندان چشمگیر نبوده است؛ شاید به دلیل کم توجهی به مقوله فرهنگ سازی باشد.

بررسی ها نشان می دهد، تاکنون بسیاری از نان های موجود در سطح کشور شناسایی شده اند؛ با مروری بر گذشته نه چندان دور در روستاها و شهرهای کشور، اشکال متنوعی از انواع نان به چشم می خورد ولی با گذشت زمان، بسیاری از این نان ها به دست فراموشی سپرده شده اند و در سفره مردم جایگاه مناسبی ندارند. از خصوصیات خوب اکثر نان های سنتی کشور ما این است که از نظر ارزش غذایی، سالم و فاقد هر نوع افزودنی های خاص می باشد. همچنین حاوی بعضی از گیاهان دارویی و نیز اجزای گروه های اصلی غذایی به ویژه سبزی های معطر تازه و خشک، لبنیات، تخم مرغ، زیتون، ماهی... بوده که دارای مواد مغذی فراوان و خواص دارویی متفاوت نیز می باشند؛ بنابراین هر نان ممکن است برای یک شرایط خاص بدنی فیزیولوژیکی و متابولیکی مناسب باشد.

به هر حال، مجموعه گروه های بهبود تغذیه جامعه معاونت های بهداشتی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور در اقدامی ارزشمند و جهادی و به پیش قدمی گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم اقدام به گردآوری کتاب «نان های بومی ایران» نموده اند. از اهداف تهیه این مجموعه، می توان به شناسایی و احیای نان های بومی کشور، بررسی علمی آن ها از نظر ترکیبات و ارزش تغذیه ای، بهینه سازی و ترویج آن ها در جامعه با آموزش توصیه های مناسب بهداشتی - تغذیه ای به خانواده های محترم، فرهنگ سازی، افزایش توانایی مردم در انتخاب و مصرف نان های بومی، اشتغال زایی با تأسیس نانوائی های خانگی - بومی (تحت نظر سازمان های مربوطه و با رعایت استانداردهای بهداشتی) و در نهایت پیشگیری از دورریز با تهیه نان سبوس دار با کیفیت و ارزش تغذیه ای بالا می باشد که انشالله با مشارکت مردم عزیز به ویژه مادران گرامی محقق خواهد شد.

کتاب پیش رو که توسط کارشناسان محترم تغذیه معاونت های بهداشتی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر

کشور با مدیریت اینجانب علی اکبر حق ویسی (رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم) و زیر نظر خانم دکتر زهرا عبداللهی (مدیر محترم دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت) در طول مدت ۳ سال به عنوان یک دایره المعارف مرجع تهیه و تنظیم گردیده، به جمع آوری نان های بومی روستاها، شهرها و استان ها پرداخته است که علاوه بر تهیه بانک اطلاعاتی و ثبت نان ها به اسم کشور جمهوری اسلامی ایران (با فرهنگ و قدمت دیرینه در بحث غذا و تغذیه) به روش پخت، نوع آرد، غله، تنور، آتش، روش تخمیر، مدت زمان ماندگاری نان و... اشاره دارد و نظر تخصصی در خصوص ارزش تغذیه ای مواد غذایی به کار رفته در نان (از نظر طب ایرانی و علوم نوین) را مشخص نموده است.

در پایان جا دارد از همکاری صمیمانه آقای ابوالفضل محمدکریمی (کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم) و تمامی معاونت های بهداشتی سراسر کشور صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم. از آنجایی که انجام چنین کار بزرگی که برای اولین بار در کشور انجام می شود نمی تواند بدون نقص باشد، لطفاً در صورت وجود پیشنهاد و انتقاد سازنده آن را به آدرس الکترونیکی [ahaghveysi@gmail.com](mailto:ahaghveysi@gmail.com) ارسال تا انشاءالله اشکالات را برطرف نموده و به حداقل برسانیم.

علی اکبر حق ویسی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی قم



# تقدیم به شهدای نانا



شهید عباس حاجی زاده

شهید احمد علی رنایزاد

شهید رنایزاد جباری فردوسی

شهید حسن عسگریان



شهید حسن حسینی

شهید محمد جان قربان

شهید حسن فردوسی

شهید محمد علی اردبیلی

شهید شیخ محمود رهنمایان



شهید مهدی محمودخانی

شهید محمد محمودخانی

شهید رنایزادگان

شهید حسن قاسمیان

شهید محمد محبی



شهید حسن سنجایی

شهید محمدرنایزاد عسگری

شهید محمدعلی استان شیرین

شهید محمدعلی ملائی

شهید محمدعلی دوستگان



شهید خیرالله فضل الهی

شهید عباس سنجایی

شهید عباس غلزاری

شهید عباس عسگریان





## آذربایجان شرقی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: فتح اله پورعلی  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: مهدی دانشمند (سراب)، پریوش مرتضوی (مراغه)  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): آرزو اصغری، حمیده کوشا، دکتر حسین حقایی  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): مریم غفوری، هایده مسلم زاده، فریبا احدی، سکینه روشنائی، ایراندخت اسعدی، منیره تدین، فاطمه ممانی  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت روستایی: مراغه: رقیه قربانی، رقیه بابایی، سهیلا سرعتی بهورزان، اکرم پوریامهر، مریم شکری بهورز خانه های بهداشت: رقیه وصالی



## Achma Chorah - آچما چورج

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	فر	۲۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	يامچی، خاروانا



آرد: نیم کیلوگرم

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر ولرم: نصف لیوان  
 ماست: یک چهارم لیوان  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 نمک: یک چهارم قاشق چای خوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری  
 شکر: ۳ قاشق سوپ خوری  
 روغن مایع: ۲ قاشق سوپ خوری  
 وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری

### مواد میانی آچما

آرد سفید: ۴ قاشق سوپ خوری  
 شکر: نصف لیوان  
 کره ذوب شده: ۵۰ گرم  
 گردو خرد شده: ۱ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر ولرم را با یک قاشق شکر و مایه خمیر مخلوط می‌کنیم و چند دقیقه کنار می‌گذاریم تا پف کند و خمیر مایه به عمل بیاید. در ظرفی جداگانه تخم مرغ و بقیه شکر، روغن و ماست و همچنین وانیل و نمک را مخلوط کرده و سپس مایه خمیر عمل آمده را هم اضافه می‌کنیم و آرد را اضافه می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم (میزان آرد بستگی به نوع آرد دارد و برای اینکه نان لطیفی داشته باشید از اضافه کردن آرد بیش از حد خودداری کنید و با ورز دادن خوب چسبندگی خمیر را از بین ببرید). روی خمیر را می‌پوشانیم و یک ساعت استراحت می‌دهیم. بعد از این مدت پف خمیر را با کمی ورز می‌گیریم و از خمیر به اندازه یک نارنگی کوچک برمی‌داریم و با دست روی سطح کار پهن می‌کنیم.

از مواد میانی که مخلوط کردیم رویش می‌کشیم و بصورت نیم دایره خمیر را روی هم می‌آوریم و دوباره از مواد میانی می‌کشیم و دوباره روی هم می‌آوریم و بعد بصورت چانه درآورده و داخل سینی فر که کاغذ روغنی گذاشتیم، می‌گذاریم و دوباره کمی استراحت می‌دهیم تا خمیر حجیم شود و بعد رویش زرده تخم مرغ و زعفران مالیده و کنگد می‌ریزیم. سینی را در فری که از قبل با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کردیم قرار می‌دهیم تا بپزد و رویش طلایی شود.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



## نان های بومی ایران

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الایکیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (به شکل کره و ارده) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### آریا چوری - Arpa Chorayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز یا چوب	ساج	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	جو	مسطح	روستاهای استان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد جو: ۲ پیمانه

آب: ۱ پیمانه

نمک: نصف قاشق مرباخوری

خمیر مایه: یک قاشق چای خوری

تخم خرفه یا سیاه دانه: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد جو را با مقداری آب خمیر کرده و نمک را نیز به آن می افزاییم. برحسب ذائقه می توانیم به خمیر حاضر تخم خرفه یا سیاه دانه نیز اضافه نماییم. حال خمیر حاصله را به خوبی ورز داده و پس از کشیدن یک پارچه یا نایلون بر روی آن، به مدت ۱ ساعت به آن استراحت می دهیم. سپس خمیر را به اندازه های یک نارنگی چانه گیری کرده و بعد از حدود ۲۰-۱۵ دقیقه با وردنه آنها را باز کرده و با پهن کردن بر روی ساج اجازه می دهیم تا نان کاملاً پخته شود.



## • آذربایجان شرقی •

### نظر متخصص تغذیه

- آرد جو مورد استفاده در این نان منبع غنی از فیبرهای رژیمی از نوع گلوکان ها بوده و با توجه به شاخص گلیسمی پایین نسبت به آرد گندم دارای فواید بسیاری بویژه برای مبتلایان به چاقی، دیابت، اختلالات چربی و پرفشاری خون می باشد. میزان نسبتاً بالای پتاسیم موجود در این غله باعث اثربخشی هرچه بیشتر آن در کنترل فشار خون می شود. سلنیوم و مس دو ماده معدنی شاخص موجود در این غله هستند که عملکردهای فیزیولوژیک چشمگیری از خود بروز می دهند.
- تخم خرفه با داشتن مقادیر زیاد فیبر رژیمی و نیز اسید چرب امگا-۳، باعث بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی و نیز کمک به کنترل بیماری های دیابت، پرفشاری خون و چربی خون می شود. همچنین حالت موسیلاتیک موجود در تخم خرفه باعث افزایش حجم مدفوع و کمک به رفع یبوست می شود. از طرفی تحقیقات اولیه نشان دهنده تاثیرات مثبت این ماده غذایی در بهبود عملکرد تنفسی را مطرح می کنند.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### اسکو چوری - Osku Chorayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
چند ماه	گاز، چوب	فلزی، گلی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی، آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	شهرستان اسکو



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

آرد: ۱ کیلوگرم

نمک: ۱ قاشق چای خوری

آب: ۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب ولرم و نمک را مخلوط کرده و خمیر مایه را

اضافه می کنیم و ورز می دهیم (نباید خمیر به دست بچسبد) و روی خمیر دستمال یا سفره ای می کشیم و تا بعد از چند ساعت خمیر ور بیاید و تقریباً حجمش دو برابر مقدار اولیه شود. در این مرحله باز کمی ورز می دهیم و چانه های کوچک به اندازه نارنگی از آن جدا می کنیم و روی تخته آن را باز می کنیم و با وردنه چانه را صاف نموده و آن را به داخل تنور می چسبانیم تا نان پخته شود. وقتی نان پخت به کمک یک میله فلزی آن را از تنور جدا می نماییم و می گذاریم تا سرد شود.



## نان‌های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

### توضیحات بیشتر

مهارت پخت نان اسکو در فهرست میراث ناملموس آثار ملی کشور ثبت شده است. بافت نسبتاً یکنواخت و حالت خشکی این نان، امکان استفاده طولانی مدت این نان را فراهم کرده و دورریز آن را به حد صفر رسانده است. از این رو استفاده از این نان به عنوان یکی از عملی‌ترین گام‌های اصلاح الگوی مصرف نان در سطح کشور مطرح شده است. همچنین این نان با تولید روزانه حدود ۲۵ تن در سطح شهرستان اسکو، علاوه بر اشتغال زایی فراوان، تنها نان صادراتی ایران به کشورهای آذربایجان و عراق می‌باشد.

### اکمکی مغزدار - Ekmeki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	فر	۲۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی، آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	جلفا، سیه رود



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
 نمک: ۲ قاشق چای خوری  
 روغن زیتون: ۱ پیمانه  
 شیر: ۱ پیمانه  
 خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۱ قاشق سوپ خوری

### مواد مورد نیاز برای مغز نان

پنیر فتا یا چدار رنده شده: ۲۰۰ گرم  
 جعفری خرد شده: نصف لیوان  
 روغن زیتون بکر: ۲ قاشق سوپ خوری  
 شوید خرد شده: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** پودر خمیر ترش را با آب ولرم و شکر مخلوط کنید و پس از اطمینان از سلامت بودن خمیر مایه و ایجاد حباب، آن را به مخلوط شکر، نمک، شیر ولرم و روغن زیتون دیگه اضافه کنید. سپس آرد را به تدریج اضافه کنید تا خمیر لطیفی بدست بیاید و به دست نچسبد. آرد زیاد به خمیر نزنید و سعی کنید با ورز دادن خوب چسبندگی خمیر را از بین ببرید و برای تست از دست خشک و تمیز استفاده کنید.

کف و دیواره یک ظرف عمیق را با کاغذ روغنی بپوشانید، طوری که کمی از دیواره‌ها بلندتر باشد تا خارج کردن



## • آذربایجان شرقی •

نان راحت تر انجام شود. خمیر را در این مرحله استراحت نداده و با وردنه با ضخامت یک سانتی متر به شکل مربع باز کنید. پس از باز کردن خمیر روی آن را با روغن زیتون برس بکشید. در کاسه ای شوید ریز خرد شده و جعفری ریز شده را مخلوط کنید و پنیر را با سبزیجات مخلوط کنید و روی خمیر باز شده مواد را پخش کنید. خمیر را از طول و عرض به ۵ قسمت برش دهید تا ۲۵ تا مربع داشته باشید.

قالب را به حالت ایستاده قرار دهید تا مواد بین لایه های خمیر زیر نره و بین لایه ها باقی بماند. هر کدام از برش های خمیر را با مواد رویی آن داخل قالب بگذارید و خمیر بعدی را روی لایه زیری بگذارید و کمی فشار بدهید تا تمام قالب با خمیر و مواد پر شود. سپس قالب را به حالت اول برگردانده و روی قالب را با دستمال بپوشانید، در این مرحله اجازه بدهید خمیر یک ساعت استراحت کرده و حجیم شود.

فررا با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و بعد از استراحت و حجیم شدن خمیر، با زرده تخم مرغ روی خمیر برس بکشید و رومال کنید و داخل فر بگذارید تا خمیر پخته و روی آن طلایی شود و در این مرحله نان آماده سرو کردن می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و پنیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- از مزایای این نان، استفاده از روغن زیتون در ترکیبات آن است که با دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباع (MUFA) می تواند به عملکرد سیستم قلبی - عروقی خیلی کمک کننده باشد. همچنین دارای آنتی اکسیدان هایی نظیر توکوفرول بوده و ترکیب اولئوکانتال موجود در آن خواص ضدالتهابی دارد. البته باید دقت داشت که در مصرف این نوع روغن نیز نباید زیاده روی کرد.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- جعفری که در ترکیبات این نان به کار می رود با دارا بودن تنوع بالایی از ترکیبات زیست فعال و آنتی اکسیدانی همچون فیبر رژیمی، لوتئولین، اپی ژنین، لیکوپن، بتاکاروتن و آلفا کاروتن، ارزش غذایی بسیار بالایی دارد بطوری که می تواند در زمینه هایی چون کاهش خطرات بیماری های قلبی - عروقی، چاقی، سنگ کلیه و... کمک کننده باشد.



## نان های بومی ایران

### اهری - Ahari

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز، چوب	فر	۲۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	شهرستان اهر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن مایه: ۱۸۰ گرم یا ۱/۵ لیوان  
 ماست پرچرب: ۱ لیوان  
 سرکه سفید: ۱ قاشق چای خوری  
 وانیل: ۱ قاشق چای خوری  
 تخم مرغ: ۲ عدد

شکر قهوه‌ای یا پودر قند: ۱ لیوان  
 آرد: ۶۰۰ گرم  
 زنجبیل: ۲ قاشق سوپخوری  
 بیکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق چایخوری

#### مواد رومال

زده تخم مرغ: ۱ عدد  
 شیره انگور: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 زعفران دم شده: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پودر قند و تخم مرغ و وانیل را در دقیقه با همزن می‌زنیم تا سفید و کشدار بشود. سپس بیکینگ پودر مخلوط شده با ماست را اضافه کرده مخلوط می‌کنیم. بعد روغن را افزوده و سپس سرکه را قطره قطره اضافه می‌کنیم. در نهایت همزن را خاموش کرده و آرد و زنجبیل را نیز می‌افزاییم و در حد مخلوط شدن هم می‌زنیم. روی ظرف خمیر نان اهری را با کیسه پوشانده و به مدت ۲ ساعت درون یخچال به آن استراحت می‌دهیم. بعد از این زمان فر را روی دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم. روی میز کار کمی آرد پاشیده و یک گلوله ۱۰۰ گرمی از خمیر روی میز گذاشته با کف دست اول چند ضربه روی خمیر زده تا حباب‌های داخل خمیر خارج شوند و سپس خمیر را به قطر ۱ سانتی متر باز می‌کنیم. با کاتر ۱۰ سانتی متر قالب می‌زنیم و داخل سینی که آردپاشی کردیم، می‌چینیم. روی خمیر نان اهری را رومال زده و در آخر با چنگال یک بعلاوه روی خمیر می‌کشیم. سینی را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه داخل فر قرار می‌دهیم تا روی نان کمی طلائی شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن



## • آذربایجان شرقی •

را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تربنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.

• زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر (و شیره انگور) و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### ایشلی کوکه - Ishli Kūka

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	گاز	فر خانگی	۳۰ دقیقه	نیم تا یک ساعت	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	شهرستان تبریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق مرباخوری  
آب: نصف لیوان

تخم مرغ: ۱ عدد  
آرد: ۵ تا ۶ پیمانه





## نان های بومی ایران

شکر: ۱ قاشق مرباخوری  
خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
روغن مایع یا کره: ۱/۵ لیوان (۱۵۰ گرم)  
پودر زنجبیل: ۱ قاشق غذاخوری  
ماست: نصف لیوان

### برای رومال نان

روغن مایع: ۱ قاشق مرباخوری  
زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
شیر: ۱ قاشق مرباخوری

### مواد لازم برای مغز نان

آرد: ۲۲۵ گرم (تقریباً یک و نیم پیمانه)  
زنجبیل: یک دوم قاشق مرباخوری  
کره یا روغن حیوانی: ۱ لیوان (۱۰۰ گرم)  
زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری سر پر

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب نیمه ولرم را در کاسه کوچکی ریخته و شکر را در آن حل نموده سپس خمیر مایه را به آن اضافه و مخلوط می نماییم. مدتی صبر نموده تا خمیر مایه عمل آمده و کف کند. زرده تخم مرغ، کره نرم، نمک، ماست و زنجبیل را اضافه کرده و کمی با چنگال می زنیم تا زرده تخم مرغ ها از لختگی خارج شود. خمیر مایه آماده شده را به مواد افزوده و آرد را به تدریج اضافه می کنیم. وقتی خمیر منسجم تر شد روی سطح کار آرد پاشیده و خمیر را روی آن منتقل می کنیم. در صورتی که خمیر چسبنده بود به آن آرد اضافه کرده و ورز می دهیم تا خمیر حاصله به دست نچسبد و در عین حال نرم و لطیف باشد. بعد از گرفتن چسبندگی خمیر چند دقیقه آن را ورز داده یا دو تا سه بار به آن ضربه می زنیم. خمیر آماده شده را در کاسه ای با گنجایش کافی که مقداری چرب شده است قرار داده و خمیر را یک دور در آن می چرخانیم تا تمام قسمت های خمیر چرب شده و در طول استراحت خشک نشود. روی خمیر را با دستمال نخی تمیزی پوشانده و در جای مناسبی قرار می دهیم تا استراحت کرده و حجم آن دو برابر شود.

**تهیه مواد میانی:** آرد را با کره تفت داده تا خامی اش گرفته شود. زردچوبه و زنجبیل را افزوده و کره را به آن اضافه می کنیم تا با حرارت ملایم ذوب شود. مواد را کاملاً به خورد هم داده و کنار می گذاریم تا خنک شود. بعد از آماده شدن خمیر، آن را به ضخامت ۴ میلی متر بر روی یک کاغذ روغنی که آرد پاشی شده باز کرده و با کمک یک پیش دستی به صورت گرد می بریم. خمیر برش داده شده را به سینی مناسبی که کاغذ روغنی انداخته ایم منتقل کرده و مقداری از مغز آماده شده را با رعایت فاصله از لبه های خمیر، روی آن پخش می کنیم. مجدداً خمیر دیگری را به شکل گرد روی کاغذ روغنی برش داده و آن را روی مواد میانی انداخته و لبه های خمیر را کمی فشار می دهیم تا دو لبه به هم بچسبند. با باقی مانده های خمیر گیس باف های ظریفی تهیه کرده و دور نان قرار می دهیم (نیازی به مرطوب کردن و... نیست چون در حین پخت این گیس باف ها به نان خواهد چسبید). روی نان را با کاتر گردی که مرتباً در آرد فرو می بریم طرح انداخته و روی سینی را مجدداً با دستمال پوشانده و بیست دقیقه دیگر استراحت می دهیم. بعد از اتمام استراحت تمام مواد رومال را با هم مخلوط کرده و با قلم مو به آرامی و در یک جهت روی سطح نان می کشیم (این کار را با ملایمت انجام دهید تا پف نان نخوابد). نان را در طبقه وسط فری که از یک ربع قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است به مدت ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که سطح نان طلایی شود می پزیم.



## • آذربایجان شرقی •

می توان در مواد میانی به جای زردچوبه از یک قاشق سوپ خوری زعفران دم کرده یا یک قاشق سوپ خوری زنجبیل استفاده کرد که طعم نان را تند می کند و برای کسانی که از طعم زنجبیل لذت می برند مناسب است. در صورتی که بعد از ۳۰ دقیقه سطح نان طلایی نشد آن را به یک طبقه بالاتر از وسط منتقل کنید و چند دقیقه صبر کنید. هنگام رومال کردن نان، روی آن مقداری کنجد بپاشید. این نان در اصل با کره تهیه می شود ولی می توان با روغن هم درست نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی- عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلاوه آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### Barbari - بربری

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فر	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی، آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	تمام شهرهای آذربایجان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
 آب: ۲ تا ۳ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
 بهبود دهنده: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را با نمک، شکر، بهبود دهنده و آرد با هم مخلوط کنید و کم کم به آنها آب اضافه کنید تا مواد به شکل خمیر در بیایند. در مرحله بعد، خمیر را ۴ دقیقه ای با دست ورز دهید. بعد به خمیر روغن را اضافه کنید و ۴ دقیقه دیگر ورز دهید و سپس در مرحله سوم روی خمیر را بپوشانید و بگذارید تا یک ربعی استراحت کند. مرحله چهارم درست کردن نان بربری نوبت این است که خمیر را چانه کنید و بگذارید تا چانه ها کمی استراحت کنند. بعد چانه ها را پهن کنید به طوری که به ۳ برابر حجم خودشان برسند. در آخرین مرحله درست کردن نان بربری، مقداری کنجد روی خمیر بریزید و خمیر نان را به مدت ۱۰ دقیقه بر روی سیم توری فر با دمای ۲۳۰ تا ۲۴۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا نان ها پخته شوند.

#### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

#### توضیحات بیشتر

نان بربری جزو با اصالت ترین نان های خطه آذربایجان می باشد که به علت کیفیت و مزه بسیار خوب آن امروزه در اغلب نقاط ایران پخت می شود (معمولاً توسط نانوائیان مناطق ترک نشین نظیر آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان و...). این نان بخصوص به همراه پنیر لبقوان تبریز یک صبحانه جانانه خواهد بود.



**Tava Kükasi - تاوا کوکه سی**

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر خانگی	۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	شهرستان اسکو، روستای دیزج امیرمدار



**مواد اولیه (ترکیبات نان)**

تخم مرغ: ۱ عدد  
 شکر: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن: ۳ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۳ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۳ تا ۴ لیوان  
 بیکنگ پودر: ۱ قاشق غذاخوری  
 شیر: نصف لیوان  
 گردو: ۴ تا ۵ عدد

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 پودر زنجبیل: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: نصف قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد اولیه به غیر از شیر را با هم مخلوط کرده سپس شیر را کم کم به آن اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر درآید. بعد روی آن یک نایلون کشیده و می‌گذاریم به مدت دو ساعت (ترجیحاً در یک مکان گرم) استراحت کند تا به عمل بیاید. ته قابلمه را اندکی چرب می‌کنیم و سپس چانه گرفته شده را با وردنه پهن نموده و سطح آن را با برس آغشته به زرده تخم مرغ مالیده و روی آن را با کنجد سفید و گردو تزئین می‌نماییم. سپس به مدت ۴۵-۳۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد گذاشته و در پایان به مدت ۱۰-۵ دقیقه روی آن را با شعله بالای فر طبخ می‌کنیم.

**نظر متخصص تغذیه**

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی‌گینگرول، پارادول و... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماری‌هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار



## نان های بومی ایران

مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### کتاب - Khitab

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز، چوب	تابه	۳۰ دقیقه	۲/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	قره داغ (هریس، اهر، کلیبر و...)، آغچه دیزج و روستاهای مراغه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن مایع یا روغن زیتون: نصف پیمانه  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 شیر: ۱ پیمانه  
 زرده تخم مرغ، کنجد و بادام و کمی زرد چوبه برای رومال



### مواد میانی

کره: ۶۰ گرم      پیاز خلال شده: ۱ عدد      سبزی کوهی سنگ و پاغازه (غازیاغی): نیم کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیرمایه را با ۱ لیوان آب و شکر در ظرفی ریخته تا تخمیر شود بعد در ظرفی تخم مرغ، روغن مایع، نمک و فلفل را می ریزیم و کمی هم می زنیم و یک پیمانه شیر ولرم را هم اضافه می کنیم. وقتی خمیر مایه آماده شد روی مواد ریخته و کمی مخلوط می کنیم بعد آرد را کم کم اضافه می کنیم تا حدی که به دست نجسبد و نیازی به کوبیدن خمیر نیست. حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه با دست ورز می دهیم و روی آن را پوشانده تا حجم خمیر دو برابر شود. در این فاصله مواد میانی را آماده می کنیم. ابتدا کره و یک قاشق روغن مایع در ماهی تابه ریخته و پیاز خلالی شده را تفت می دهیم تا کمی طلایی شود. بعد سبزیجات آب پز شده را آبگیری کرده و به پیاز اضافه می کنیم و مجدداً تفت می دهیم تا آب آن کاملاً تبخیر شود. در انتهای مرحله تفت دادن، کمی نمک و فلفل و زردچوبه اضافه می کنیم. حدود دو ساعت بعد خمیر را دو قسمت کرده و یکی را در قالب باز کرده و سبزیجات را روی آن پخش می کنیم و قسمت دوم خمیر را باز کرده و روی سبزیجات گذاشته و دو خمیر را بوسیله کمی آب به هم می چسبانیم. حال زرده تخم مرغ و زردچوبه را مخلوط کرده و نان ها را با این مخلوط رومال می کنیم و روی آنها کنگد و بادام می پاشیم و دوباره ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم و نهایتاً در فر از قبل گرم شده به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- گیاه غازیاغی که در این نان به کار می رود دارای ترکیبات فنولی فراوان برای ایفای کاهش استرس اکسیداتیو در سطح بافتی و همچنین خاصیت موسیلاتیک برای بهبود عملکرد دستگاه گوارشی است. این گیاه به عنوان یک گالاتوگوگ طبیعی خاصیت شیرافزایی نیز دارد که البته مادران باردار باید از مصرف آن پرهیز نموده و یا با نظر متخصص تغذیه مصرف نمایند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر



## نان های بومی ایران

رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.

- از مزایای این نان، استفاده از روغن زیتون در ترکیبات آن است که با دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباع (MUFA) می تواند به عملکرد سیستم قلبی - عروقی خیلی کمک کننده باشد. همچنین دارای آنتی اکسیدان هایی نظیر توکوفرول بوده و ترکیب اولئوکانتال موجود در آن خواص ضدالتهابی دارد. البته باید دقت داشت که در مصرف این نوع روغن نیز نباید زیاده روی کرد.
- البته مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### سنگج - Sangah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز یا چوب	ساج، کوره فلزی یا ریگی	۵-۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی، نانوايي	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	توابع استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 کنجد: ۱ قاشق چای خوری برای روی نان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب ولرم و نمک را مخلوط کرده و خمیر مایه را اضافه می کنیم و چنگ می زنیم تا بعد از چند ساعت خمیر ور بیاید و تقریباً حجمش دو برابر مقدار اولیه شود. خمیر مورد استفاده برای نان سنگج اندکی شل تر از دیگر نان ها بوده و برای برداشتن آن حتماً باید دست ها را خیس نمود در غیر این صورت به دست می چسبد. در این مرحله باز کمی چنگ می زنیم و به اندازه ۲ کف دست از آن برداشته و بر روی یک صفحه فلزی پهن کرده و بر روی آن کنجد می پاشیم و خمیر را بر روی ساج یا سطح ریگ و با صفحه درون کوره نانوايي باز می کنیم. بعد از ۵-۱۰ دقیقه سطح نان برشته شده و این به معنای پخته شدن آن می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به



## • آذربایجان شرقی •

رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

• دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• استفاده از آرد کامل در پخت این نان باعث افزایش ارزش تغذیه‌ای آن و همچنین کاهش شاخص گلیسمی نان می‌شود که آن را تبدیل به نان ترجیحی برای بیماران دیابتی می‌کند.

### سوتی چوره - Sütti Chorah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته (در خشک شده ۱ ماه)	گل، ساج (فلزی)	گل، ساج (فلزی)	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی، آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستای چلان علیا و روستاهای شهرستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه)  
شیر: ۱ لیوان  
خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
آب ولرم: نصف لیوان

نمک: یک چهارم قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیرمایه و نمک را در نصف لیوان آب ولرم حل می‌کنیم پس از عمل آمدن خمیرمایه. آرد را الک کرده و شیر و خمیرمایه را اضافه می‌کنیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد و لطیف هم باشد. یک ساعت خمیر را در نایلون قرار می‌دهیم تا استراحت کرده و خمیر ور بیاید. سپس روی تخته آرد پاشیده و به ضخامت دو لواش از خمیر باز کرده و روی ساج قرار داده یا به دیواره تنور می‌چسبانیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» و املاح است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن (کلسیم، پروتئین‌های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.





## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

سبزی های صحرائی مورد استفاده در پخت این نان، در فصل بهار در باغات، مزارع و یا کوهستان های روستاها به صورت خودرو رشد می کند.

### Somi - سومی

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز یا چوب	ساج، کوره نانوائی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی، نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	توابع قره داغ



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم  
 آب: ۱ لیتر (۴ لیوان)  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۱ قاشق غذاخوری برای روی نان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آب را اندک اندک به آرد اضافه کرده و به خوبی مخلوط

حاصل را هم می زنیم. در این مرحله خمیرمایه را نیز می افزاییم. دقت شود که افزودن آب به صورت تدریجی و همراه با هم زدن کامل باشد تا از گلوله گلوله شدن خمیر جلوگیری شود. خمیر حاصله را تا زمانی ورز می دهیم که لطیف شده و به دست نچسبد. حال به مدت ۱ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا اصطلاحاً عمل بیاید. بعد از این مدت خمیر را در اندازه های تقریباً ۲۵۰ گرمی چانه گیری کرده و به چانه ها نیز مدت ۱۵-۱۰ دقیقه استراحت می دهیم. نهایتاً چانه ها را بر روی یک سطحی که آردپاشی شده است به ضخامت تقریبی ۲ سانتی متر پهن کرده و بر روی آن کنجد پاشیده و بر روی ساج و یا درون کوره نانوائی قرار می دهیم. نان مدنظر در مدت حدود ۱۰ دقیقه پخته می شود.

### نظر متخصص تغذیه

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک



## • آذربایجان شرقی •

موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.  
 • به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### فطیر محلی - Fatire Mahalli

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته (در پارچه)	گاز، نفت، چوب	فر خانگی، گلی، فلزی	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی، آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستای چلان علیا و روستاهای شهرستان بیستان آباد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کره محلی: ۳ قاشق غذاخوری  
 شیر: ۱ لیوان  
 تخم مرغ: ۱ عدد برای روی نان  
 نمک: یک چهارم قاشق چای خوری  
 خمیرترش: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه)  
 آب: نصف لیوان  
 ماست: ۱ قاشق غذاخوری (برای روی نان)

#### مواد اولیه (مغز نان)

کره محلی: ۲ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری  
 آرد: ۲ قاشق غذاخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را الک کرده و شیر، کره و خمیرمایه عمل آمده با آب ولرم و نمک را اضافه می کنیم، مقدار آرد باید به حدی باشد که خمیر به دست نچسبد. سپس خمیر را ورز می دهیم، هر قدر بیشتر ورز دهیم خمیر بهتر به عمل می آید و به مدت ۱ ساعت به خمیر استراحت می دهیم.  
**طرز تهیه مغز فطیر:** زردچوبه و کره را آب کرده به آرد اضافه می کنیم و روی حرارت ملایم هم می زنیم تا خمیر نسبتاً نرمی به وجود آید و شعله را خاموش می کنیم تا مایع تهیه شده سرد شود و سپس مغز آماده شده را وسط چانه خمیر گذاشته با وردنه پهن می کنیم. روی خمیر پهن شده ماست مخلوط با تخم مرغ زده شده می مالیم. سپس در تنور یا ساج یا حتی فر، می تواند پخت شود.

#### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیره و ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



## نان های بومی ایران

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

• روغن جامد (کره محلی) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.

### کند چوری - Kand Chorayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته (در پارچه)	هیزم، چوب	گلی	۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	منزل، نانواپی سنتی	آرد با سبوس کم	گندم یا جو	خانگی	توابع شهرستان شیبستر، علیشاه و دیزج خلیل



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱۰ کیلوگرم

خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق مرباخوری

آب: ۳ لیتر

تخم خرفه یا زیره سیاه: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ظرفی مقداری آب ولرم می ریزیم و خمیر مایه را اضافه می کنیم و نیم ساعت زمان می دهیم. آرد الک شده را در ظرف ریخته و وسط آرد را گود می کنیم به طوری که بتوانیم خمیر مایه، آب و تخم خرفه یا زیره سیاه را به آرد اضافه کنیم و نیم ساعت با دست خوب ورز می دهیم. بعد سینی بزرگ را روی لگن می گذاریم و با چند پارچه روی آن را می پوشانیم و ۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان می دهیم تا خمیر به اصطلاح ور بیاید. حال خمیر را در اندازه های ۲۰۰ گرمی چانه گیری کرده و بر روی سفره می گذاریم تا استراحت کنند و بعد چانه ها را با آرد خوب ورز می دهیم و کنار می گذاریم. تنور را روشن می کنیم تا داغ شود. چانه ها را با وردنه باز کرده و روی روفوده (وسيله ای که خمیر نازک شده را روی آن کشیده و با استفاده از آن به تنه تنور می چسبانیم) پهن می کنیم و به دیوار تنور می چسبانیم. با گذشت زمان ۳-۵ دقیقه ای نان کاملاً پخته می شود.

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و



## • آذربایجان شرقی •

کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

- در صورت استفاده از آرد جو، این نان منبع غنی از فیبرهای رژیمی از نوع گلوکان ها بوده و با توجه به شاخص گلیسمی پایین نسبت به آرد گندم دارای فواید بسیاری بویژه برای مبتلایان به چاقی، دیابت، اختلالات چربی و پرفشاری خون می باشد. میزان نسبتاً بالای پتاسیم موجود در این غله باعث اثربخشی هرچه بیشتر آن در کنترل فشار خون می شود. سلنیوم و مس دو ماده معدنی شاخص موجود در این غله هستند که عملکردهای فیزیولوژیک چشمگیری از خود بروز می دهند.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.

### توضیحات بیشتر

در گذشته ای نه چندان دور، این نان علاوه بر این که نان غالب بیشتر خانه های روستایی بود، برای پذیرایی در مراسمات و نذورات مذهبی (نظیر تاسوعا و عاشورا) و در مکان های عمومی نظیر مساجد استفاده می شد. پخت این نان به صورت یک جا و به دفعات در مقادیر زیاد انجام می شده است و از آنجایی که در صورت خشک شدن ماندگاری بسیار طولانی دارد، تا مدت ها از آن استفاده می شده است.

### لاواش چوری - Lavash Chorayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانویی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز یا چوب	گلی، فلزی	۲-۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی، نانویی	بدون سبوس	گندم	مسطح	توابع استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم

آب: ۲ لیوان

خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری

نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب ولرم و نمک را مخلوط کرده و خمیر مایه را

اضافه می کنیم و ورز می دهیم (نباید خمیر به دست بچسبد) و روی خمیر دستمال یا سفره ای می کشیم تا بعد از چند ساعت خمیر ور بیاید و تقریباً حجمش دو برابر مقدار اولیه شود. در این مرحله باز کمی ورز می دهیم و چانه های کوچک به اندازه نارنگی از آن جدا می کنیم و روی تخته آردپاشی شده آن را باز می کنیم و با وردنه چانه را صاف نموده و آن را به داخل تنور می چسبانیم تا نان پخته شود (این عمل با کمک روفوده صورت



## نان های بومی ایران

می گیرد). وقتی نان پخت به کمک یک تیر نازک چوبی آن را از تنور جدا می نماییم و می گذاریم تا سرد شود.

### نظر متخصص تغذیه

- نانی سالم که به روش تخمیر طبیعی تهیه شده است. توصیه می شود در تهیه این نان از آرد سبوس دار استفاده شود. در این صورت نان به دلیل داشتن سبوس منبع خوبی از فیبر بوده و در کنترل قند خون و چربی خون برای میانسالان و سالمندان مناسب خواهد بود.
- عدم وجود سبوس در آرد مورد استفاده برای پخت این نان باعث محدودیت مصرف آن برای بیماران دیابتی می شود.

### یاغلی کوکه - Yaghi Kuka

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز، چوب	تابه	۳۰ دقیقه	۲/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	نواحی روستایی استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- شیر: نصف لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 پودر زنجبیل: ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن زرد (در اصطلاح محلی «ساری یاغ»): ۵۰ گرم
- آب: ۱ لیوان  
 نمک: ۲ قاشق چای خوری  
 شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد و سیاه دانه: به مقدار دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** روغن زرد و نمک را درون شیر می ریزیم تا روغن زرد با شیر کاملاً مخلوط شود. شیر را روی شعله می گذاریم تا کمی گرم شود و اختلاط این دو کامل گردد. خمیر مایه را داخل شیر می ریزیم. زنجبیل را نیز اضافه کرده و سپس آرد را کم کم به مخلوط شیر و روغن زرد اضافه کرده و شروع به ورز دادن خمیر می کنیم. با لمس آرد و روغن خمیر را تا جایی ورز می دهیم تا خمیر یکدست شود و چسبندگی نداشته باشد. سعی شود چسبندگی خمیر با ورز دادن گرفته شود چرا که اضافه کردن زیاد آرد باعث سفت شدن خمیر می شود و بعد از پخت، نان ترد نخواهد بود. حال چانه گیری کرده و روی چانه ها یک پارچه نخی کشیده و به مدت ۲ ساعت به آنها استراحت می دهیم تا به اصطلاح ور بیایند. مجدداً چانه ها را ورز می دهیم تا هواگیری شوند. داخل تابه یا قالب مورد نظر را چرب کرده و خمیر را داخل تابه باز می کنیم و به دلخواه روی نان شکل می اندازیم. در این مرحله شیر و زرده تخم مرغ و زعفران را مخلوط کرده و نان ها را با آن رومال کرده و روی آن به مقدار دلخواه کنجد و سیاه دانه می پاشیم. حال به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد در فر قرار می دهیم



تا بپزد. گذاشتن یک کاسه آب درون فر باعث می شود تا نان حالت خشک به خود نگیرد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاوونوئیدی و تربنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## آذربایجان غربی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: فریبا بابایی  
کارشناس مسئول واحد تغذیه: غلامرضا نصیری (خوی)



## ال چوری - Al Chorayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز یا چوب	ساج، کوره نانوايي	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	مايه خمير	آسیاب محلی، نانوايي	سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	مناطق روستایی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم  
 آب: ۱ لیتر (۴ لیوان)  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۱ قاشق غذاخوری برای پاشیدن روی نان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آب را اندک اندک به آرد اضافه کرده و به خوبی مخلوط

حاصل را هم می‌زنیم. در این مرحله خمیر مایه را نیز می‌افزاییم. خمیر حاصله را تا زمانی ورز می‌دهیم که لطیف شده و به دست نجسبند. حال به مدت ۱ ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم تا اصطلاحاً عمل بیاید. بعد از این مدت خمیر را در اندازه‌های تقریباً ۲۵۰ گرمی چانه گیری کرده و به چانه‌ها نیز مدت ۱۵-۱۰ دقیقه استراحت می‌دهیم. نهایتاً چانه‌ها را بر روی یک سطحی که آردپاشی شده است به ضخامت تقریبی ۲ سانتی متر پهن کرده و بر روی آن کنجد پاشیده و بر روی ساج و یا درون کوره نانوايي قرار می‌دهیم. نان مدنظر در مدت حدود ۱۰ دقیقه پخته می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

• دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

### توضیحات بیشتر

معادل نان در زبان ترکی کلمه «چورک یا چورح» (Chorak, Chorah) می‌باشد که در برخی مناطق ترک نشین ایران «چورگ یا چوری» (Chorag, Choray) نیز تلفظ می‌شود.





## نان های بومی ایران

### Ardak - اردک

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز یا فر	گازی	۳۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	مخمر	نانوايي، قنادی	نانوايي	گندم	حجیم	چالدران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مخمر: ۱ قاشق غذاخوری  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 روغن: ۱ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 شیر: ۲ کیلوگرم  
 آرد: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** مخمر را از قبل می گذاریم تا خیس شود، شیر را هم از قبل می جوشانیم سپس آرد را با شیر ورز می دهیم و بعد روغن، تخم مرغ و مخمر را کم کم افزوده به آرامی همه مواد را ورز می دهیم بعد که به شکل خمیر در آمد، استراحت داده تا خمیر ور بیاید و آماده شود. سپس چانه های کوچک (به اندازه گردو) را جدا نموده و شکل می دهیم و در روغن روی گاز می پزیم (یا در فر می گذاریم) تا ترد و سرخ شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

این نان سنتی بسیار خوشمزه بوده و هر سال در اربعین نیز به عنوان نذری هم توزیع می شود.



## بورک گوشت و کشمش - Börek

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فر خانگی	۱۰ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	خوی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ پیمانه  
روغن: یک سوم پیمانه  
آب لیموتازه: نصف یک عدد  
تخم مرغ: ۱ عدد  
نمک: ۱ قاشق چای خوری  
آب: ۱ پیمانه

### مواد لازم میانی

گوشت (چرخ کرده): ۲۵۰ گرم  
کشمش: ۱ قاشق سوپ خوری  
کره ذوب شده: ۱۲۵ گرم  
پیاز درشت (خرد شده): ۱ عدد  
نمک: یک قاشق چایخوری  
روغن: ۵ قاشق غذاخوری

لفل سیاه (پودر شده): یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، تخم مرغ و روغن را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. آب لیموتازه، نمک و آب را اضافه و مخلوط کنید. خمیر را به خوبی ورز دهید. روی ظرف خمیر را با دستمالی مرطوب بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه در مجاورت دمای محیط قرار دهید تا ور بیاید.

برای تهیه مواد میانی، روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. پیاز و گوشت چرخ کرده را در روغن سرخ کنید. نمک، فلفل سیاه و کشمش را اضافه و مخلوط کنید. ظرف را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. خمیر ورآمده را به ۱۰ قسمت کنید و هر یک را روی سطح آرد پاشی شده نازک پهن کنید. کره ذوب شده را روی هر یک بمالید و مخلوط گوشت را روی آن ها پخش کرده و رول کنید حال رول ها را در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی بچینید و بقیه کره ذوب شده را روی آن ها بمالید. آن ها را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. سپس برش داده و سرو کنید.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- یکی از عوامل مؤثر در اهمیت غذایی گوشت (که در ترکیب این نان وجود دارد)، وجود پروتئین های با ارزش



## نان های بومی ایران

- بالا، ویتامین های گروه «ب» به ویژه «۱۲ب» و املاح معدنی به خصوص آهن و روی در آن است که در مجموع علاوه بر تقویت بدن، می تواند در جهت رشد، پیشگیری و کنترل کم خونی و افزایش انرژی بدن موثر باشد.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- کشمش مورد استفاده در این نان دارای محتوای بسیار بالای پتاسیم و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون بسیار مفید است. آهن، کلسیم و ویتامین های گروه B از دیگر مواد مغذی موجود در آن می باشند. همچنین اولئانولیک اسید موجود در کشمش با جلوگیری از ایجاد پلاک های میکروبی بر روی دندان ها، نسبت به قند و شکر ساده اثرات پوسیدگی دندان را بسیار کمتری دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر، کره و روغن افزوده در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

در حالت کلی ۸ نوع بورک مختلف وجود دارد که وجه تمایز آنها مواد به کار رفته در مغز می باشد. بورک سبزیجات از محبوب ترین انتخاب های وعده صبحانه و بورک پنیر معمولاً یک وعده خوشمزه و دلچسب برای عصرانه می باشد.

### پیده ترکی - Pideh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فر خانگی	۱۰ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	ماکو (داش ماک)



آب ولرم: نصف پیمانه  
دانه کنجد: ۲ قاشق غذاخوری

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: نیم کیلوگرم  
زرده تخم مرغ: ۱ عدد



## • آذربایجان غربی •

مخمر خشک: ۱ قاشق غذاخوری

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق غذاخوری

سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در کاسه ای بزرگ بریزید و با شکر، نمک و مخمر مخلوط نمایید. میان آرد گودالی ایجاد کرده و آب را کم کم بیافزایید و با دست ورز دهید تا خمیری یکدست درست شود. خمیر را در یک ظرفی که چرب کرده اید بگذارید و روی آن را بپوشانید و برای یک ساعت و نیم در محیطی گرم قرار دهید تا ورآید و حجم آن زیاد شود. بعد از اینکه خمیر استراحت کرد و حجم آن دو برابر شد آن را به دو قسمت تقسیم نموده و هر کدام را با وردنه باز کنید تا نازک شود. روی خمیرها را با کاغذ روغنی بپوشانید و برای یک ربع کنار بگذارید تا استراحت کند. کنجد و سیاه دانه را روی خمیرها بپاشید و تخم مرغ را با یک قلم مو روی خمیرها بمالید و برای ۱۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید تا برشته و طلایی شود.

### نظر متخصص تغذیه

- زرده تخم مرغ به کار رفته در این نان حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- از مزایای این نان، استفاده از روغن زیتون در ترکیبات آن است که با دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباع (MUFA) می تواند به عملکرد سیستم قلبی - عروقی خیلی کمک کننده باشد. همچنین دارای آنتی اکسیدان هایی نظیر توکوفرول بوده و ترکیب اولئوکانتال موجود در آن خواص ضدالتهابی دارد. البته باید دقت داشت که در مصرف این نوع روغن نیز نباید زیاده روی کرد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### تاب تاپه - Tap Tape

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	چوب	تنور خشتی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	محلی	نانوايي	گندم	حجیم	سلماس، روستای هشتراک



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۱ عدد      آرد: ۴ لیوان      آب: ۲ لیوان

نمک یددار: نصف قاشق چای خوری      خمیرمایه: ۱/۵ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را به همراه آب، مایه خمیر، نمک و تخم مرغ در یک

ظرف ریخته و به هم می‌زنیم و آن را خوب ورز می‌دهیم، خمیر بدست آمده را یک ساعت در جای گرم قرار می‌دهیم تا خوب پف کرده و جا بیافتد. سپس تقریباً ۲۵ گرم از خمیر را برداشته خوب پهن می‌کنیم و آن را در تنور داغ می‌چسبانیم، بعد از ۱۰ دقیقه نان آماده است.

#### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

### تپ تپه ساجی - Taptape Saji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب، نفت	ساج	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	بهبود دهنده	آسیاب محلی	نانوايي	گندم	مسطح	اشنویه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ کیلوگرم      آب: ۳ لیوان

نمک: ۱ قاشق چایخوری      شیر: ۱ لیوان



## • آذربایجان غربی •

تخم مرغ: ۲ عدد برای روی نان زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب ولرم و شیر را مخلوط می‌کنیم و خمیر مایه را اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم (نباید خمیر به دست بچسبد)، روی خمیر دستمال یا سفره‌ای کشیده و اجازه می‌دهیم تا ۲ ساعت خمیر ورز بیاید. در این مرحله مجدداً خمیر را کمی ورز می‌دهیم و چانه‌های متوسط به اندازه سیب از آن جدا نموده و خمیر را روی تخته باز می‌کنیم و با وردنه آن را صاف نموده و روی آن را با تخم مرغ و زعفران تزیین می‌نماییم و آن را روی ساج قرار می‌دهیم تا بپزد. وقتی نان پخت آن را از ساج جدا می‌کنیم و می‌گذاریم تا سرد شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.

### خیتاب - Khitab

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	هیزم	تنور گلی	۱۵ دقیقه	نیم ساعت	مایه خمیر	نانوايي	نانوايي	گندم	نیمه حجیم	میان‌دوآب، مرحمت آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 سبزی محلی (سلمانجه) یا اسفناج: نیم کیلوگرم  
 زردچوبه، روغن و نمک: از هر کدام تقریباً ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری)  
**نحوه آماده سازی خمیر:** سبزی را شسته و درشت خرد می‌کنیم و داخل تابه می‌ریزیم. در تابه را می‌گذاریم تا



## نان های بومی ایران

با بخار خودش نرم شود و سپس پیاز را خلالی خرد نموده و با کمی روغن تفت می دهیم. سبزی را به آن اضافه کرده و بعد نمک و زردچوبه را به آن می افزاییم و کمی حرارت می دهیم. یک لایه از خمیر را پهن کرده و مواد خنک شده را روی آن قرار می دهیم، این مواد را با لایه خمیر دیگری می پوشانیم. با انگشت کناره های خمیر را فشار داده تا به هم بچسبد و بعد مقداری کتجد برای تزیین روی آن می ریزیم و سپس آن را داخل تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- دانه کتجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

### کلانه - Kalane

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گازی یا چوب	ساج	۳۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانواپی	نانواپی	گندم	کلانه	سردشت



کره: ۴ قاشق غذاخوری  
 خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب: ۱ لیوان (خمیر به دست نچسبد)

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱/۵ پیمانه (۲۲۵ گرم)  
 پیازچه خرد شده: ۲ پیمانه  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری

نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا ساج (تنوری گرد و فلزی که هم گازی و هم زغالی است) را برای شروع پخت



## • آذربایجان غربی •

گرم کرده و آماده می‌کنیم. آب، آرد، نمک، خمیر مایه را با هم مخلوط نموده و اجازه می‌دهیم به مدت نیم ساعت بماند تا تخمیر رخ دهد و خمیر پف کند (اصطلاحاً وریاید)، سپس خمیر را به صورت چانه در می‌آوریم. چانه را با وردنه پهن می‌کنیم (خمیر باید خیلی نازک و پهن باشد)، یک مشت پیازچه خرد شده را بر روی نیمی از خمیر پهن شده می‌ریزیم و سمت دیگر خمیر را روی آن بر می‌گردانیم و آن را صاف کرده تا پیازچه‌ها به خمیر بچسبند، سپس آن را روی ساج قرار می‌دهیم تا بپزد. بعد از پخت نیمی از نان که روی ساج است، آن را بر می‌گردانیم تا قسمت دیگر نیز بپزد. بعد از پخت می‌توان آن را با کره یا روغن محلی چرب نمود و برای سرو آن از شکر نیز استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالایی فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- مصرف این نان در کنار دوغ، سه گروه اصلی مواد غذایی را شامل می‌شود (غلات، سبزیجات و لبنیات)، بنابراین می‌توان از کلانه به عنوان یک وعده غذایی مفید نام برد به شرط این که استفاده از شکر و کره حیوانی را به شدت کاهش داد. در افرادی که فشار خون، پروفایل لیپیدی (چربی خون) نامنظم و یا دیابت دارند توصیه می‌شود آن را بصورت چرب نشده و بدون شکر میل نمایند.

### کوکا - Koka

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	زغال و چوب	تنور سنتی	۳ دقیقه	نیم ساعت	مایه خمیر	نانوائی یا مغازه	نانوائی	گندم	حجیم	شاهین دژ



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم	شکر: نصف لیوان
خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری	روغن: نصف لیوان
تخم مرغ: ۱ عدد	شیر: ۱ لیوان
	آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا تنور را روشن می‌کنیم تا گرم شود، بعد خمیر مایه را با آب مخلوط نموده، اجازه می‌دهیم حدود نیم ساعت بماند تا پف کند، سپس آرد را با شیر یا آب، روغن، تخم مرغ و شکر مخلوط کرده و به صورت خمیر در می‌آوریم و خمیر مایه را که از قبل آماده کرده ایم به آن اضافه می‌کنیم و به خوبی ورز می‌دهیم. سپس از خمیر تهیه شده مقداری برداشته و روی یک تخته پهن کرده و با وردنه صاف می‌نماییم و کمی با زرده تخم مرغ روی آنرا تزیین نموده و به دیواره تنور می‌چسبانیم و بعد از ۲-۳ دقیقه که نان پخت آن را از درون تنور خارج می‌کنیم.





## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کوک - KuKa

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم	تنور گلی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	بهبود دهنده	نانوائی	نانوائی	گندم	نیمه حجیم	میاندوآب، مرحمت آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- روغن حیوانی: ۴ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۴ قاشق غذاخوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۳ قاشق غذا خوری
- زرد چوبه: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: نصف قاشق غذاخوری  
 زرده تخم مرغ: ۲ عدد  
 آرد: ۶ لیوان  
 آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر را با تخم مرغ، زردچوبه و روغن آب شده و شکر مخلوط نموده و آرد و خمیرمایه را به آن اضافه می کنیم و تا زمانی که خمیر به دست نچسبد ورز می دهیم، روی خمیر را با نایلون یا پارچه می پوشانیم و حدود یک ساعت به آن استراحت می دهیم. از خمیر به اندازه یک پرتقال متوسط برداشته و به صورت دایره با وردنه باز و مقداری پهن می کنیم. روی آن را با مخلوط تخم مرغ و کنجد آغشته کرده و داخل تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ



## • آذربایجان غربی •

- حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کولچه - Koliche

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	ماهیتابه اجاق گاز	۲۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوائی	نانوائی	گندم	مسطح	سردشت



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۶۰۰ گرم (۴ پیمانه)
- شیر: ۵۰۰ گرم (۲ لیوان)
- نمک: ۱ قاشق چای خوری
- تخم مرغ: ۲ عدد
- خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری
- آب: ۱ لیوان

روغن مخصوص سرخ کردنی: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با شیر و مایه خمیر و تخم مرغ مخلوط کرده سپس نمک را اضافه می کنیم؛ اگر خمیر یک دست نبود مقداری آب اضافه می کنیم به صورتی که خمیر زیاد شل نشود، سپس آن را به مدت یک ساعت در یک مکان سرد قرار می دهیم، سپس چانه ها را به اندازه ۴۰ گرمی (حدوداً یک نارنگی) برداشته و روی یک سینی پهن می کنیم، آن را داخل ماهیتابه حاوی روغن که قبلاً داغ کرده ایم می گذاریم تا هر دو طرفش کاملاً سرخ شود.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



## نان های بومی ایران

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (پخت به روش سرخ کردن در روغن) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این نوع نان محلی عمدتاً با ماست یا نخود آب پز مصرف می گردد و ارزش تغذیه ای آن بالاتر نیز می رود.

### Kolire - کولیره

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز یا چوب	گازی یا خاکی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	نانوايي	گندم	مسطح	سردشت



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
 گلرنگ دم کرده: نصف استکان  
 نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب: ۱/۵ لیوان  
 سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری  
 مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۲ قاشق غذاخوری (تزیین)  
 روغن: برای چرب کردن سطحی

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، نمک و مایه خمیر را با هم مخلوط کرده، آب را به آن اضافه می کنیم تا خمیر یک دست شود و به دست نچسبد. چانه ای به اندازه نارنگی برداشته و با وردنه به شکل بیضی پهن می کنیم. مقداری از مایع از قبل آماده شده (گلرنگ را همراه سیاه دانه یا کنجد با مقدار کمی آب مخلوط می کنیم) را با دست روی خمیری که به صورت بیضی پهن کرده ایم ریخته و روی تمام سطح خمیر پخش می کنیم، سپس آن را داخل تنور گذاشته تا پخته شود و در نهایت با مقدار کمی روغن سطح آن را چرب می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



## • آذربایجان غربی •

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.

• افرادی که به گیاه گلرنگ حساسیت دارند از این نان استفاده نکنند.

### لواش - Lavash

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	تنور گلی	۶۰ دقیقه	۴ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	نانوائی	گندم	مسطح	اشنوبه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم

آب: ۱ لیتر یا ۴ لیوان

نمک: ۱ قاشق چایخوری

خمیر مایه: ۳ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب ولرم و نمک را مخلوط کرده و خمیر مایه را

اضافه می کنیم و ورز می دهیم (نباید خمیر به دست بچسبد) و روی خمیر دستمال یا سفره ای میکشیم تا بعد از چند ساعت خمیر ورز بیاید و تقریباً حجمش دو برابر مقدار اولیه شود. در این مرحله باز کمی ورز می دهیم و چانه های کوچک به اندازه نارنگی از آن جدا می کنیم و روی تخته آنرا باز می کنیم و با وردنه چانه را صاف نموده و آن را به داخل تنور می چسبانیم تا نان پخته شود. وقتی نان پخت به کمک یک میله فلزی آن را از تنور جدا می نماییم و می گذاریم تا سرد شود.

### نظر متخصص تغذیه

• نانی سالم که به روش تخمیر طبیعی تهیه شده است. توصیه می شود در تهیه این نان از آرد سبوس دار استفاده شود. در این صورت نان به دلیل داشتن سبوس منبع خوبی از فیبر بوده و در کنترل قند خون و چربی خون برای میانسالان و سالمندان مناسب خواهد بود.

• نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.



## اردبیل

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: آرش سیادت  
کارشناس مسئول واحد تغذیه: منیژه حقگویی (خلخال)  
کارشناس مراکز خدمات جامع سلامت شهری: معصومه فتحی  
(خلخال)



### پن جعیش - Pan Ja'iaash

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	گاز	فلزی	۲۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	کارخانه	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	مشگین شهر (خیابان، خلخال، طاقچه داش



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱۰ کیلوگرم  
 آب: ۱ لیتر (۴ لیوان)  
 شیر: ۴ لیتر (۱۶ لیوان)  
 خمیر مایه: ۵ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۱ قاشق غذاخوری برای پاشیدن روی نان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و شیر مخلوط می‌کنیم و به آن خمیر مایه را اضافه می‌نماییم و کاملاً ورز می‌دهیم و به مدت یک ساعت در جایی گرم قرار می‌دهیم تا تخمیر صورت گیرد. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه صاف می‌کنیم تا قطر آن به اندازه نان بربری شود. حال می‌توانیم بر روی خمیر کنجد پاشیده و سپس خمیر را به دیواره تنور می‌چسبانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### تل تل - Tel Tel

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	چوب، گاز	گلی	۱۰-۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	کارخانه	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	خلخال



## نان های بومی ایران



کشمش: ۱ لیوان

آرد: ۵ کیلوگرم  
نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
روغن: ۱ لیوان  
آب: ۱۶-۱۲ لیوان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری  
شنبلیله خشک: ۱ قاشق مرباخوری  
شیر: ۵ لیوان  
زردچوبه: تقریباً ۱ قاشق غذاخوری

### مواد اولیه برای مغز نان

آرد: ۱ کیلوگرم  
روغن: ۹ لیوان  
زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری

### مواد اولیه برای سطح نان

شیر: ۱/۵ لیوان  
زرده تخم مرغ: ۸ عدد  
زردچوبه: ۱۵ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه یعنی شیر، آب، آرد، خمیر مایه، نمک، شنبلیله و کشمش را داخل دستگاہ مخلوط کن اضافه کرده تا خمیر یک دستی آماده شود. سپس به مدت یک ساعت می گذاریم که خمیر ور بیاید. خمیر ورآمده را در ابعاد بزرگ و نازک پهن می کنیم؛ روی سطح خمیر مخلوطی از آرد و روغن و زردچوبه می مالیم، لایه بعدی خمیر را روی آن می گذاریم و دوباره از مواد مخلوط به سطح خمیر می مالیم. این کار را تا پنج لایه تکرار می کنیم. سپس مجموعه لایه ها را می پیچیم و لول می کنیم و به اندازه چانه های کوچک برش زده و چانه های تهیه شده را پهن می کنیم و مجدداً اجازه می دهیم ۱۰ دقیقه خمیر بماند. سپس با ابزار مخصوصی روی سطح خمیر شکل می اندازیم و با کاردک دنداندار چندین سوراخ ایجاد می کنیم تا هنگام پخت باد نکند. روی سطح خمیر مواد رومال را زده و داخل تنور می گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان «تل تل» به دلیل استفاده از مقدار زیادی روغن، حاوی کالری بالایی می باشد و معمولاً به افراد مبتلا به چاقی، دیابت، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون و بیماران کبد چرب توصیه نمی شود. البته به عنوان میان وعده به ویژه برای دانش آموزان کم وزن، مادر باردار و شیرده لاغر و افراد با فعالیت بدنی بالا مفید است.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی



## • اردبیل •

و ...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

• کشمش مورد استفاده در این نان دارای محتوای بسیار بالای پتاسیم و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون بسیار مفید است. آهن، کلسیم و ویتامین های گروه B از دیگر مواد مغذی موجود در آن می باشند. همچنین اولئانولیک اسید موجود در کشمش با جلوگیری از ایجاد پلاکهای میکروبی بر روی دندان ها، نسبت به قند و شکر ساده اثرات پوسیدگی دندانی بسیار کمتری دارد.

• زردچوبه به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی قوی، یکی از مؤثرترین مواد در پیشگیری از سرطان است. زردچوبه شدت علائم بیماری آلزایمر را کاهش می دهد. همچنین ماده مؤثر زردچوبه یعنی کورکومین اثرات ضدالتهابی و ضد درد شبیه داروهای مسکن معمولی دارد و برای درمان انواع بیماری های التهابی روده همچون کولیت اولسراتیو مفید می باشد.

• همان گونه که ذکر شد، مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

## چای جورگی - Chai Choragi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب، گاز	گلی، فلزی	۱۵-۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	کارخانه	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	خلخال



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد: ۵ کیلوگرم  
نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
زردچوبه: تقریباً ۱ قاشق غذاخوری  
شیر: ۵ لیوان  
شنبلیله خشک: ۱ قاشق مرباخوری  
روغن: ۱ لیوان  
آب: ۱۶-۱۲ لیوان

### مواد اولیه برای سطح نان

ماست: ۱/۵ لیوان  
زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری  
نحوه آماده سازی خمیر: همه مواد اولیه شامل آرد، شیر، روغن، آب، خمیر مایه فوری، شنبلیله و نمک را داخل ظرف مخلوط نموده تا خمیر یک دستی آماده شود. روی خمیر را پوشانده و می گذاریم به مدت یک ساعت و ر بیاید. سپس خمیر را به اندازه چانه کوچک برداشته و پهن می کنیم؛ با وردنه شیاردار شکل انداخته





## نان های بومی ایران

و با کاردک دنداندار چندین سوراخ در سطح خمیر ایجاد می کنیم تا هنگام پخت باد نکند. اجازه می دهیم خمیر به مدت ده دقیقه بماند؛ سپس روی سطح خمیر را با ماده آماده شده رومال کرده و داخل تنور می گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان «چای چورگی» نسبت به نان «نزیک» کالری کمتری دارد چون بدون شکر و با روغن کمتری تهیه می شود و در وعده اصلی و میان وعده ها قابل استفاده می باشد. این نان حاوی ویتامین های گروه ب، آهن و پروتئین است که برای تأمین انرژی، رشد و سلامت دستگاه عصبی مفید اند.
- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تأمین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تأمین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فطیر سنتی اردبیل Fatir Sonnati Ardebil

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانواپی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح، نیمه حجیم	اردبیل



## • اردبیل •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۲ قاشق غذاخوری  
شیر: ۵ لیوان  
تخم مرغ: ۲ عدد  
نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
آرد: ۵ کیلوگرم  
زردچوبه: تقریباً ۱ قاشق غذا خوری  
کره محلی: ۲۰۰ گرم  
شکر: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه فطیر محلی از نوع ساده آن باید شیر را تا دمای ۳۷ درجه گرم کنید. سپس کره، شکر، زردچوبه، نمک، پودر خمیر ترش، سفیده تخم مرغ و آرد را به شیر اضافه کرده و خمیر می‌کنیم؛ به حدی که خمیر به دست نچسبد. خمیر را با دستمال پوشانده، در جای گرم به مدت ۲ ساعت قرار می‌دهیم تا استراحت کند. بعد خمیر را چانه گیری کرده و ۱۰ دقیقه دیگر استراحت می‌دهیم. خمیر فطیر را با وردنه به قطر ۲ سانتی متر باز کرده و با زرده‌های تخم مرغ که با شیر ترکیب شده رومال زده و در تنور می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، یکی از مؤثرترین مواد در پیشگیری از سرطان است. زردچوبه شدت علائم بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. همچنین ماده مؤثر زردچوبه یعنی کورکومین اثرات ضدالتهابی و ضد درد شبیه داروهای مسکن معمولی دارد و برای درمان انواع بیماری‌های التهابی روده همچون کولیت اولسراتیو مفید می‌باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### فند چوریی Ghand Chorayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۶ ماه	گاز	فر	۲۵ دقیقه	-	-	قنادی‌ها، فروشگاه‌ها	آرد بدون سبوس	برنج	حجیم	خلخلال



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن جامد حیوانی: ۱/۵ کیلوگرم  
 تخم مرغ: ۲۵ عدد  
 آرد برنج: ۳ کیلوگرم  
 زنجبیل: ۱ قاشق آش خوری  
 زعفران، وانیل و هل: به مقدار دلخواه  
 پودر قند یا شکر: ۱/۵ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا روغن و تخم مرغ ها را به هم می زنیم تا روغن و تخم مرغ کاملاً ترکیب شوند و پودر قند را کم کمک اضافه کرده و سپس آرد برنج، هل، زنجبیل و وانیل را اضافه می کنیم تا خمیر آماده شود. سپس خمیر را به اندازه نارنگی متوسط به شکل گلوله کرده و روی آن را به هر شکلی که خواستیم نقش می زنیم و در تابه یا دیس چرب کرده چیده و با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد در فر گذاشته و پس از مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه از فر درآورده و بعد از سرد شدن زعفران می زنیم. مدت ماندگاری این نان شیرینی به مدت ۶ ماه در مکان خنک می باشد و احتیاجی به یخچال ندارد.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-κB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک



## • اردبیل •

به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر (یا پودر قند) و روغن (به ویژه از نوع جامد) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### نزیک - Nazeek

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	گاز	فلزی	۲۵ دقیقه	۲ ساعت	کارخانه	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	خلخال



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵ کیلوگرم  
 مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری  
 شنبلیله خشک: ۱ قاشق مرباخوری  
 زردچوبه: تقریباً ۱ قاشق غذاخوری  
 شیر: ۵ لیوان  
 نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
 روغن: ۱ لیوان  
 آب: ۱۲ لیوان

#### مواد اولیه برای مغز نان

آرد: ۵ کیلوگرم  
 مغزگردو: ۲ لیوان  
 شکر: ۷ لیوان  
 روغن: ۵ لیوان  
 زردچوبه: ۲ قاشق غذاخوری

#### مواد اولیه برای سطح نان

ماست: ۱/۵ لیوان  
 زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
 زردچوبه: تقریباً ۱ قاشق مرباخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ۲ قاشق غذاخوری خمیرمایه را به همراه کمی آرد در یک استکان آب ولرم کاملاً هم می‌زنیم و می‌گذاریم به مدت نیم ساعت در یک محیط تاریک بماند. سپس آرد، شیر، روغن، شنبلیله، نمک و زردچوبه را به همراه خمیرمایه ای که آماده کردیم با هم مخلوط کرده و ورز می‌دهیم و اگر احساس کردیم که خمیرمان کمی سفت است کمی آب به آن اضافه می‌کنیم. بعد از این که کاملاً ورز دادیم، روی خمیر را پوشانده و می‌گذاریم به مدت ۳-۴ ساعت در یک جای گرم بماند تا خمیر حساسی ور بیاید.

**طرز تهیه مغز نزیک:** در یک ماهیتابه روغن را کمی داغ کرده آرد را افزوده و مخلوط می‌کنیم. سپس زردچوبه، گردو و شکر را اضافه کرده و بعد از اطمینان از قوام (سفت و شل بودن آن)، از روی شعله اجاق برمی‌داریم. بعد از این که خمیر ور آمد، در اندازه‌های یکسان اقدام به چانه گیری نموده؛ سپس خمیر را با دست کمی پهن کرده



## نان های بومی ایران

و بعد از قرار دادن مقداری از مایه مغز «نزیک»، از طرفین خمیر اقدام به جمع کردن آن می‌کنیم تا این بار چانه ای ایجاد شود که دارای محتویات مغز است. سپس این چانه را با وردنه پهن می‌کنیم و روی آن را با استفاده از مواد رومال که تهیه کرده ایم آغشته می‌کنیم. جهت جلوگیری از باد کردن نان در هنگام پخت با استفاده از سیخ نازک چند سوراخ کوچک در آن ایجاد می‌نماییم؛ سپس با استفاده از استکان یا مهر روی آن شکل ایجاد می‌کنیم؛ در این مرحله خمیر آماده است برای پختن داخل تنور گذاشته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شنبلیله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می‌تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه‌های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- زردچوبه به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی، یکی از مؤثرترین مواد در پیشگیری از سرطان است. زردچوبه شدت علائم بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. همچنین ماده مؤثر زردچوبه یعنی کورکومین اثرات ضدالتهابی و ضد درد شبیه داروهای مسکن معمولی دارد و برای درمان انواع بیماری‌های التهابی روده همچون کولیت اولسراتیو مفید می‌باشد.
- مصرف این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.





## اصفهان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: سکینه جعفری  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): زهرا کیانی، مرجان  
منوچهری، مریم فولادگر  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): لیلا اسماعیلی، بتول  
سلیمانی، یاسر میرزاعلیان، مریم شجاعی، اسماعیل کیانی، فاطمه  
افشاری، فرشته سرمدی، مریم فداکار، زهرا ربانی، مریم اصلانی، علی  
محمدی، علیرضا عسگری، محمد جعفری



## اسفناجی - Esfenaji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فرگاز	۴ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس	گندم	حجیم	فلورجان روستا ترگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱/۵ کیلوگرم  
نمک: ۱ قاشق مرباخوری

اسفناج: ۷۵۰ گرم  
خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری آب: ۳ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا اسفناج را پخته، آب آن را جدا می‌کنیم. سپس آرد،

خمیر مایه و نمک را در ظرف مناسبی ریخته کم کم به آنها آب اضافه می‌کنیم تا خمیر مناسبی بدست آید. خمیر را ۲ ساعت در جای گرم می‌گذاریم تا ور بیاید. آنگاه خمیر را پهن کرده روی نصف آن اسفناج را ریخته و نصف دیگر را روی آن برمی‌گردانیم و بعد با انگشت آن را دورگیری می‌کنیم و سپس آن را در فر می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

• اسفناج مورد استفاده در این نان با دارا بودن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه B (فولیک اسید و پیریدوکسین) می‌تواند در کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش ریسک سرطان و نیز بهبود دیگر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مفید باشد. غنای بالای ویتامین K و آهن در این سبزی، آن را به یک ماده غذایی بسیار خوب در شرایط پوکی استخوان (با افزایش روند مینرالیزاسیون استخوانی)، اختلالات انعقادی و کم خونی فقر آهن تبدیل می‌کند. البته هرچند که اگزالات بالای موجود در این سبزی می‌تواند تا حدودی در جذب مواد مغذی آن تداخل ایجاد کند، ولی پخت نسبی اسفناج (به روش آب‌پزی یا بخارپز) می‌تواند این محدودیت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.





## نان های بومی ایران

### آگردک - Agardak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
در جای خنک ۱۰ روز	گاز	فلزی	۲-۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ترش یا خمیر مایه	منزل، آسیاب، نانوايي محلی (بومی) و محلی ارجح است	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	نجف آباد، بوبین و میاندشت، روستا ششجوان، فریدون شهر وحدت آباد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم

شیر جوشیده: ۱ لیوان

زیره: ۱ قاشق مرباخوری

روغن: نصف استکان

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۲ عدد

زعفران: یک سوم قاشق چای خوری

خمیر ترش یا خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه با یکدیگر خوب مخلوط شده و یک تا دو ساعت استراحت داده می شود و سپس چانه های کوچک به شکل های دلخواه پهن شده و در روغن سرخ می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



برشته - Bereshteh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ ماه	چوب و گاز	فلزی و گلی	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش یا خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	نجف آباد



مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم

خمیر ترش یا خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق مرباخوری

آب: ۲ لیوان

نحوه آماده سازی خمیر: مواد اولیه با یکدیگر خوب مخلوط شده و تا دو ساعت

استراحت داده می شود و با حرارت ملایم طی دو تا سه برابر زمان پخت نان معمولی (نیم تا یک ساعت) پخت می شود.

نظر متخصص تغذیه

- آرد تقریباً بدون سبوس مورد استفاده در تهیه این نان باعث کاهش ارزش تغذیه ای آن شده و بهتر است برای جبران این منظور از آرد کامل استفاده شود. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

بل چی شیره ای یا شیره انگور

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب و گاز	فلزی و گلی	۴ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل و نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	دهاقان: قمبروان و پوده



مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ پیمانه

شیره انگور: ۲ قاشق غذا خوری

خمیر مایه: ۲ قاشق چای خوری

روغن: ۲ قاشق غذا خوری

آب: ۱ لیوان

نمک: کمتر از ۱ قاشق چای خوری

زردچوبه، رازیانه، زیره، زعفران و زنجبیل: به میزان دلخواه

نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا آرد، زردچوبه، رازیانه و اندکی زیره را ترکیب کرده سپس آب را کم کم اضافه



## نان های بومی ایران

نموده و با دست ورز می‌دهیم تا بهم نچسبد. بعد کمی زعفران حل شده به آن اضافه نموده، چانه خمیر به حد یک گردو برداشته و بعد از مقداری پهن کردن خمیر، روی آن شیره انگور می‌مالیم سپس کنگد می‌پاشیم و به تنور می‌زنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• شیره انگور که در پخت این نان استفاده می‌شود یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین‌ها، املاح و آنتی‌اکسیدان هاست. یکی از آن‌ها، آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی‌اکسیدان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول و به تبع آن پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این شیره پرخاشیت در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره توت برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می‌کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می‌شود.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

• رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

• زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.

• زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.

• زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و ترپنی گینگرول، پارادول و... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF- $\kappa$ B و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماری‌هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می‌باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری‌گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می‌باشد. بعلاوه آسیب‌های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری‌ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی،



## ● اصفهان ●

مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### بلوط - Baloot

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	چوب و کود حیوانی	گلی	۶۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	فریدون شهر روستا دورک



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

بلوط آسیاب شده: ۱ پیمانه  
نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
آرد: ۱ کیلوگرم  
آب: ۲ لیوان  
خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب و نمک و آرد سبوس دار و بلوط آسیاب شده و خمیر ترش را با هم مخلوط می کنیم و یک ساعت ورز می دهیم و بعد از آن پخت می کنیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- بلوط که در تهیه این نان مورد استفاده قرار می گیرد به دلیل فیبر بالایی که دارد خاصیت سیرکنندگی داشته و به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع و عاری بودن از کلسترول برای اشخاص دارای اختلالات پروفایل چربی مناسب است. محتوای بالای پتاسیم این نان به حفظ و تعادل فشارخون در بیماران مبتلا به پرفشاری خون کمک کننده است. از مواد مغذی دیگر این نان می توان به ویتامین های گروه B و نیز منیزیم و کلسیم نسبتا بالای بلوط مورد استفاده اشاره کرد که مجموعا در بهبود عملکرد عصبی - عضلانی مفید می باشند و خاصه برای تسکین عضلات در برابر گرفتگی و کوفتگی قابل توصیه است.
- سبوس کم موجود در آرد استفاده شده برای این نان باعث پایین آمدن ارزش غذایی آن می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### بولانی - Boolani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۴ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	فلاورجان روستا افغانه کوی گاز



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۵ گرم (تقریباً یک قاشق مرباخوری)  
 روغن: ۱۰ قاشق غذاخوری  
 مایه خمیر: ۵/۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۲ کیلوگرم  
 تره: ۵۰۰ گرم  
 آب: (۴ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد و مایه خمیر را با آب مخلوط می‌کنیم سپس ۲ ساعت می‌گذاریم تا کاملاً ور بیاید. آن گاه خمیر را پهن کرده روی نیمی از آن تره خرد شده همراه با نمک ریخته و نیم دیگر را روی آن برمی‌گردانیم. حال آن را داخل روغن در ماهی تابه سرخ می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### پیازی - Piazzi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	نجف آباد، خمینی شهر، فلاورجان، روستا ترگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۴-۳ لیتر (تقریباً ۱۶-۱۲ لیوان)  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۹ کیلوگرم  
 پیاز متوسط: ۵ عدد



## اصفهان

نمک: ۲ قاشق غذاخوری سرفاف کنجد: ۴ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب، شکر، مایه خمیر و پیاز خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس آرد را اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا خمیر یکدستی بدست آید. مخلوط این ترکیبات را در محیط تقریباً گرم به مدت ۲ ساعت قرارداده تا خمیر ور بیاید. در هنگام پهن کردن چانه خمیر با وردنه، می‌توانید روی آن کنجد پاشید و در داخل دیواره داخلی تنور بچسبانید. این روش پخت برای آردهایی که هنگام پخت کش دار نیستند، بسیار مناسب است (موجب بهتر شدن کیفیت نان می‌شود).

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می‌شود از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضدانعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- نمک و شکر این نان به شرطی که قاشق‌های مرباخوری سرخالی باشند، در حد نسبتاً قابل قبول می‌باشند، ولی با این وجود توصیه می‌شود در صورت امکان، مقدار نمک و شکر افزوده را باز هم کم کرد.

### تابه‌ای - Tabeei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز	فلزی داخل تابه	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	سمیرم: کره دان، ونک بیده کمه، فلاورجان: کوی گاز



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شکر: ۳ قاشق چای خوری      نمک: ۱ قاشق چای خوری

خمیرمایه: ۱ قاشق چای خوری      شیر: ۳ پیمانه      آرد: ۲ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا به آب کمی نمک اضافه می‌کنیم، سپس آرد و

مخمر را درون آب می‌ریزیم و آن را مخلوط می‌کنیم تا خمیری یک دست درست شود، سپس شیر و شکر را اضافه می‌کنیم و آن را دوباره هم می‌زنیم تا خمیر یک دست شود. خمیر را به گلوله‌های هم اندازه که چانه نام دارد تقسیم می‌کنیم. چانه‌ها را روی یک سطح صاف قرار داده و با یک وردنه به نام تیر آن را پهن می‌کنیم. چانه‌های پهن شده را روی تابه از قبل گرم شده می‌اندازیم بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و نمک در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### تره ایی - Tare ei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس	گندم	نیمه حجیم	فلورجان روستا خیرآباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری

آرد: ۱/۵ کیلوگرم

تره: ۷۵۰ گرم

آب: ۳ لیوان

نمک: ۱ قاشق مرباخوری

روغن: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا تره را خرد کرده در روغن تفت می‌دهیم، سپس آرد و خمیر مایه و آب را با هم مخلوط کرده اجازه می‌دهیم به مدت ۱/۵ ساعت بماند تا ور بیاید، سپس تره را به آن اضافه می‌کنیم و نیم ساعت دیگر خمیر را می‌گذاریم تا کاملاً آماده شود، آنرا با وردنه صاف می‌نماییم و به دیواره داخلی تنور می‌چسبانیم.



### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### تیری یوخه Tiri Yookkeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	چوب، نفت، گاز	گلی	۶۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد	گندم	مسطح	سمیرم: کره دان و نک بیده کمه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ پیمانه      نمک: ۲ قاشق غذا خوری

آب: ۱/۵ پیمانه      خمیرمایه: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا به آب کمی نمک اضافه می‌کنیم، سپس آرد و

مخمر را درون آب می‌ریزیم و آن را چنگ می‌زنیم تا خمیری یک دست درست شود، خمیر را به گلوله‌های هم اندازه که چانه نام دارد تقسیم می‌کنیم. چانه‌ها را روی یک سطح صاف قرار داده و با یک وردنه به نام تیر آن را صاف می‌کنیم. چانه‌های صاف شده را روی تابه از قبل گرم شده می‌اندازیم بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- در صورت استفاده از آرد کامل جهت تهیه این نان، سبوس موجود در آن حاوی ویتامین‌های گروه «ب» بوده و می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش



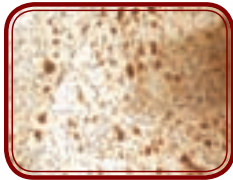


## نان های بومی ایران

از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

### جو - Jo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
در جای خنک تا ۱ ماه	چوب و گاز	فلزی و گلی	۱۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد کامل	جو	نیمه حجیم	نجف آباد، لنجان، زرین شهر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد جو: ۱ کیلوگرم

نمک: ۱ قاشق مرباخوری

خمیر ترش یا خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری

آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه با یکدیگر خوب مخلوط شده و یک تا دو ساعت استراحت داده می شود و در تنور پخته می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

• آرد جو مورد استفاده در این نان منبع غنی از فیبرهای رژیمی از نوع گلوکان ها بوده و با توجه به شاخص گلیسمی پایین نسبت به آرد گندم دارای فواید بسیاری بویژه برای مبتلایان به چاقی، دیابت، اختلالات چربی و پرفشاری خون می باشد. میزان نسبتاً بالای پتاسیم موجود در این غله باعث اثربخشی هرچه بیشتر آن در کنترل فشار خون می شود. سلنیوم و مس دو ماده معدنی شاخص موجود در این غله هستند که عملکردهای فیزیولوژیک چشمگیری از خود بروز می دهند.

### خاچابوری - Khachaboori

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	فر	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل و نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	فریدون شهر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه فوری: ۱ قاشق چای خوری

آرد: ۲ پیمانه

تخم مرغ: ۱ عدد

آب ولرم: ۳/۴ پیمانه

آرد: کمی برای روی میز

نمک: ۱/۲ قاشق چای خوری



پنیر موزارلا: نیم پیمانه رنده شده  
کره آب شده: ۳ قاشق غذاخوری

پنیر صبحانه: نیم پیمانه خرد شده  
روغن مایع یا کره آب شده: ۱/۴ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب را با خمیر مایه، روغن، نمک و آرد مخلوط کنید و خوب ورز بدهید. خمیر اگر چسبناک هست اشکالی ندارد و اصلاً آرد اضافه نکنید. روی آن را پوشانده و بگذارید یک جای گرم به مدت ۱ ساعت تا خمیر ور بیاید. خمیر را دو قسمت کرده هر قسمت را گرد کنید. روی آن را بپوشانید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. حالا هر خمیر گرد را بدون اینکه ورز بدهید با دست باز کنید. خمیر را به هیچ عنوان مچاله نکنید. خمیر حباب دار هست سعی نکنید خراشش کنید. دست ها را آردی کنید. وقتی نازک باز کردید کناره هایش را کمی جمع کنید و یک شکل قایق مانند درست کنید. حتماً نازک کنید چون بعد از پخت پف می کند. رویش یک دستمال کشیده و بگذارید ۵ دقیقه دیگر هم بماند. پنیرها را باهم مخلوط کنید. ۲ قاشق آب + ۲ قاشق کره آب شده را ریخته و با چنگال له کنید. داخل هر خمیر مقداری از مخلوط پنیر صبحانه و پنیر پیتزا بریزید به اندازه ای که سطح خمیر را خوب بپوشاند. بعد یک عدد تخم مرغ را شکسته و بگذارید داخل فرو در دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت که از قبل گرم کرده بودید تا زمانی که روی خمیر سرخ شود. تقریباً ۳-۲۰ دقیقه بعد از پخت داخل نان یک قالب کره کوچک قرار دهید. در روش سنتی زرده تخم مرغ را جدا کرده و بعد از پخت به صورت خام روی نان گذاشته و میل می کنند.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن پنیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- توصیه می شود پنیر موزارلا می مورد استفاده در این نان حتماً از اقسام کم چرب و کم نمک باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.
- مصرف زرده تخم مرغ به صورت خام در انتهای پخت این نان (در روش سنتی)، به علت احتمال وجود آلودگی های میکروبی بویژه سالمونلا و شیگلا اصلاً قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### Dopaz - دوپاز

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	نفت	گلی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	نان خشک	منزل	آرد با سوس کم	گندم	حجیم	فریدون شهر روستا برف انبار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نان خشک  
شیر  
نمک  
آرد  
زردچوبه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا نان های خشک را به مدت یک روز در آب خیس

می کنیم. سپس شیر ولرم و نمک را به آن اضافه می کنیم و شروع به ورز دادن آن می کنیم. مقدار کمی آرد در حین ورز دادن به آن اضافه می شود و سپس کره اضافه می شود. به مدت یک ساعت به خمیر استراحت می دهیم و بعد از آن تکه های کوچک به صورت نیمه حجیم آماده کرده و در تنور می زنیم تا پخت شود.

### نظر متخصص تغذیه

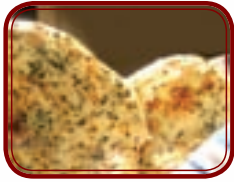
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

### توضیحات بیشتر

به علت استفاده از نان های خشک در پخت این نان، از دور ریز نان جلوگیری می شود.

### Sabzijat - سبزیجات

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	نجف آباد، فلاورجان: اجگرد برخوار: دولت آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تره، گشنیز و شنبلیله تازه: ۷۵۰ گرم  
خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
روغن مایع: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
آرد: ۱/۵ کیلوگرم  
آب: ۳ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب، نمک، خمیر مایه را با هم مخلوط کرده ۱/۵ ساعت می گذاریم تا ور بیاید. سپس تره، گشنیز و شنبلیله را خرد کرده در کمی روغن تفت می دهیم. سپس آن را به خمیر اضافه نموده، آنرا به صورت چانه در آورده و با وردنه صاف و پهن می نماییم. آن را به دیواره داخلی تنور می چسبانیم تا نان پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است. علاوه بر نقش موثر در کاهش کلسترول بد (LDL) خون، برای گشنیز مورد استفاده در این نان، خواص آنتی دیابتیکی از طریق تحریک مسیرهای ترشح انسولین نیز مطرح شده است. وجود ترکیبات با عملکرد آنتی هیستامینی در گشنیز، استفاده از این سبزی را به عنوان یک رویکرد مفید در پیشگیری و مقابله با موارد حساسیتی از جمله کهیر، آلرژی های فصلی و تب یونجه مطرح می کند. وجود مقادیر بالای ترکیباتی نظیر دودسنال، سینئول، بورنئول، لیمونن، آلفا-پینن و بتا-فلاندرن در گشنیز نیز این سبزی را به یک ماده غذایی با خاصیت آنتی بیوتیکی ذاتی تبدیل می کند. لازم به ذکر است که مصرف مقادیر بسیار بالای گشنیز می تواند عوارض جانبی ناخواسته ای از جمله حساسیت به نور خورشید و یا عوارض ناخواسته در مادران باردار گردد که در چنین مواردی حتما باید با متخصص تغذیه مشورت صورت گیرد. همچنین شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و... ) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گُرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه



## نان های بومی ایران

نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### سبوس دار - Saboos dar

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد با سبوس کامل	جو	مسطح	لنجان روستای زرین شهر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد با سبوس کامل: ۱ کیلوگرم  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری سرصاف  
 آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا به آب کمی نمک اضافه می کنیم، سپس آرد و

خمیر را درون آب می ریزیم و آن را چنگ می زنیم تا خمیری یک دست درست شود، خمیر را به گلوله های هم اندازه که چانه نام دارد تقسیم می کنیم. چانه ها را روی یک سطح صاف قرار داده و با وردنه آن ها را صاف می کنیم. چانه های صاف شده را در تنور قرار می دهیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### سبب زمینی - Sib zamini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	چوب و گاز	فلزی و گلی	۱۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ترش یا خمیر مایه	بیشتر منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	نجف آباد، دهاقان روستا قمبران و پوده



## ● اصفهان ●



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم

آب: ۲ لیوان

خمیر ترش یا خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری

سیب زمینی: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه با یکدیگر خوب مخلوط شده و یک تا دو

ساعت استراحت داده می شود و در تنور پخته می شود (برای هر کیلوگرم آرد یک کیلوگرم سیب زمینی پخته و له شده لازم است).

### نظر متخصص تغذیه

- نظر به استفاده از آرد کامل در پخت این نان، سبوس موجود در آن حاوی ویتامین های گروه «ب» بوده و می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سیب زمینی مورد استفاده در پخت این نان جزو گیاهان نشاسته ای به حساب آمده و باعث افزایش غنای انرژی نان می شود. همچنین سیب زمینی بعنوان یک منبع بسیار مهم ویتامین ب-۶ به شمار رفته و می تواند مکانیسم های کاهنده سطوح هموسیستئین رو محافظت از قلب را حمایت کند. همچنین پتاسیم بالای سیب زمینی می تواند در کنترل فشار خون مفید باشد.
- شاخص گلیسمی بالای این نان به علت وجود آرد گندم و سیب زمینی باعث محدودیت مصرف آن در افراد دیابتی و همچنین افراد چاق و دارای اضافه وزن می شود.

### سیروک - Siruk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
یخچال تا ۵ روز	گاز	اجاق گاز	۱-۲ ساعت	۲ ساعت	مایه خمیر	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	نائین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم گشنیز: ۲ قاشق غذاخوری

مایه خمیر: ۱ قاشق مرباخوری

زردچوبه یا زعفران: نصف قاشق چای خوری

آرد گندم: نیم کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با مایه خمیر و آب مخلوط کرده و مانند

نان های معمولی اجازه می دهند حدود دو ساعت خمیر استراحت کند و ور بیاید. سپس به آن مقدار کم زعفران



## نان های بومی ایران

یا زرد چوبه و گشنیز اضافه و آن را کاملاً مخلوط می کنند و در صورت سفت بودن خمیر مقداری آب به آن اضافه کرده تارقیق شود. درون ماهی تابه مقداری روغن سرخ کردنی ریخته و اجازه می دهیم کاملاً داغ شود. به اندازه یک پیمانه از خمیر را داخل روغن ریخته و اجازه می دهیم کاملاً سرخ شود و طرف دیگر آن را نیز بدین ترتیب سرخ می کنیم. سپس از روغن خارج کرده و داخل آبکش می گذاریم تا روغن های اضافی خارج شود و بعد از سرد شدن کمی شکر روی آن می ریزیم و مصرف می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- تخم گشنیز در کنترل قند خون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (مورد استفاده برای سرخ کردن) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### شیری - Shiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	نصف آباد، فلاورجان روستا اجگرد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر مایه: ۱/۵ قاشق غذاخوری
  - زعفران دم کرده: نصف استکان
  - دارچین: ۱ قاشق مرباخوری
  - روغن: ۲ قاشق غذاخوری
  - نمک: ۵ گرم (تقریباً یک قاشق مرباخوری)
  - شیر: ۳/۴ پیمانه
  - آرد: ۳ پیمانه
  - آب: ۱ لیوان
  - شکر: ۳ قاشق غذاخوری
  - سیاه دانه: ۲ قاشق غذاخوری
- نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، نمک و مایه خمیر را با آب مخلوط کرده تا خمیر با غلظت مناسب (در



## • اصفهان •

حدی که به دست نجسبد) بدست آید. سپس شیر، شکر، زعفران دم کرده و دارچین را به این مخلوط اضافه نموده و به مدت ۲ ساعت روی آن پارچه ای قرار می دهیم تا کاملاً ور بیاید. سپس آن را به چانه های کوچک تقسیم کرده و با وردنه، چانه را نازک و پهن نموده و روی آن مقداری سیاهدانه پاشیده می شود و بعد از آن به داخل دیواره تنور به مدت چند دقیقه قرار می گیرد تا نان پخته و آماده گردد.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.





## نان های بومی ایران

### شیرین یا شیرینی - Shirin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی و گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی و نانوايي	آرد با سبوس کامل	گندم	مسطح	نجف آباد، لنجان روستا، زرین شهر، سمیرم روستا، کره دان و نک بیده کمه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری سرصاف  
 شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد: ۲ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 شیر: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد با هم مخلوط می شود و پس از یک ساعت استراحت نان های کوچک شیرینی پخته می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



**فتیر - Fatir**

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
در یخچال تا ۱ هفته	چوب	گلی	۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر ترش	آرد خبازی	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	بویین و میاندشت روستا کرچ، فریدون شهر روستا کلو سه



**مواد اولیه (ترکیبات نان)**

روغن: ۲ قاشق غذاخوری  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 شیر: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و شیر را مخلوط کرده و خمیر که شد کمی نمک را بهش می زنیم و مایه خمیر را اضافه می کنیم و روغن و تخم مرغ را روی خمیری که تخت می کنیم می زنیم و در تنور می پزیم .

**نظر متخصص تغذیه**

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### Kakol - کاکل

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
در یخچال تا ۱ هفته	گاز	فلزی و گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد با سبوس	گندم	نیمه حجیم	فلاورجان روستا چم یوسفعلی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر، تخم مرغ، شکر، نمک، انگور یا خرما، روغن مایع یا روغن سیاه دانه، کنجد، رازیانه (بادیان) ماست، گلرنگ، وانیل، بکینگ پودر (جهت حجیم شدن نان) زیره، زعفران، گردو یا بادام به دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه خمیر این نان اصلاً از آب استفاده نمی شود و جهت تهیه خمیر نان از آرد محلی، شیر، تخم مرغ (زرده و سفیده تخم مرغ باهم)، شکر، شیره انگور یا خرما (به میزان کم)، وانیل، بکینگ پودر (به میزان خیلی کم جهت حجیم شدن نان)، خمیر مایه و به میزان خیلی کم نمک استفاده می شود که می توان به دلخواه از گردو و یا بادام آسیاب شده نیز در خمیر استفاده کرد. برای تهیه مایعی که بر روی نان قبل از پخت زده می شود نیز از مواد زیر استفاده می شود. شیر و روغن (روغن پاک یا کره در زمان قدیم و حاضر)، کنجد، سیاه دانه، رازیانه (بادیان)، زرده تخم مرغ، زعفران، گلرنگ و به دلخواه ماست، زیره (سیاه یا سبز) و یا دانه های خوراکی گیاهی به دلخواه.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید. وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- خرمای موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند



## ● اصفهان ●

- خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (بویژه در صورتی که از کره حیوانی استفاده شود) و شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کلاسیر - Kalasir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	دهاقان، فلاورجان، روستا کوابان کافشان خوانسارک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

سبزی محلی کلاسیر: ۲۵۰ گرم  
 آرد: ۱/۵ کیلوگرم  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن مایع: ۲ قاشق مرباخوری  
 آب: ۳ لیوان  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب، نمک و خمیر مایه را با هم مخلوط کرده ۱/۵ ساعت می گذاریم تا



## نان های بومی ایران

ور بیابید. سپس سبزی محلی کلاسیر را خرد کرده و در کمی روغن مایع تفت می دهیم، سپس آن را به خمیر اضافه می کنیم و بعد این مخلوط را به صورت چانه در آورده و با وردنه صاف و پهن می نماییم. سپس آن را به دیواره داخلی تنور می چسبانیم تا نان پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سیر کوهی مورد استفاده در این نان همانند سیر از خانواده آلیاسه بوده و ماده موثره آن یعنی آلیسین غنی از بنیان های گوگردی می باشد که برای بیماری های عفونی و انگلی دستگاه گوارش، التهابات سیستم تنفسی و بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی و کمک به کاهش فشار خون بالا بسیار مفید است. همچنین ترکیب صمغی لعاب مانند و موسیلاتیک موجود در این سبزی می تواند هم در بهبود اسهال (با افزایش قوام مدفوع) و هم در یبوست (دارای حالت بالکینگ و افزایش ترانزیت روده ای) کمک کننده باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

این سبزی محلی فقط در فروردین ماه به صورت خودرو در منطقه وجود دارد.

### کلوچه - Koloocheh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	فلزی	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد سبوس کم	گندم	حجیم	فریدون شهر: پشندگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: ۱ لیوان  
 شکر: کمتر از یک چهارم لیوان (۷۵ گرم)  
 آرد: ۲ پیمانه (۳۰۰ گرم)  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 زردچوبه، پودر آویشن و پودر نارگیل: از هر کدام ۱ قاشق چایخوری (۳ گرم)



**نحوه آماده سازی خمیر:** تخم مرغ را جداگانه هم می‌زنیم، آرد را الک می‌کنیم. سپس شکر، شیر، پودر رازیانه، خمیر ترش، زرد چوبه، پودر نارگیل، زیره، پودر آویشن و تخم مرغ هم زده را مخلوط می‌کنیم و یک ساعت استراحت می‌دهیم و بعد آن را می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.
- گیاه آویشن علاوه بر ایجاد طعم مطلوب در نان، خواص آنتی‌اکسیدانی نیز دارد. اهمیت آویشن به دلیل وجود ترکیبات ثانویه گیاهی نظیر: فنل‌ها، ترپن‌ها و ترکیبات اصلی آن نظیر تیمول و کروآکرول است که دارای خواص ضدقارچی، ضد نفخ، ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی قوی است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- پودر نارگیل به کاررفته در این نان دارای محتوای بالای اسیدهای چرب متوسط زنجیر (MCT) مفید از جمله لوریک اسید است که می‌تواند به عنوان یک منبع مناسب انرژی با پتانسیل بالای سوختی (نه ذخیره‌ای) به شمار برود. همچنین مقادیر بالای فیبر و پتاسیم موجود در این میوه برای بیماران سندرم متابولیک نظیر پرفشاری خون، اختلالات چربی و چاقی مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.



## نان های بومی ایران

### کلونک یا کلخونگ - Kaloonak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	بویین و میاندشت روستا هدان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کلونک: ۱ لیوان خرد شده آرد: ۱ کیلوگرم نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
آب: ۲ لیوان مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و مایه خمیر را با هم مخلوط کرده چند ساعتی کنار

گذاشته می شود تا وریباید. تا جایی که خمیر به دست نچسبد. سپس کلونک خرد شده را به خمیر اضافه نموده و آن را در تنور می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- کلخونگ یا بنه مورد استفاده در این نان میوه یک گیاه وحشی بوده و دارای اقسامی از ویتامین های گروه A، B و D می باشد که برای بهبود عملکرد سیستم عصبی و اسکلتی مناسب می باشد. همچنین برای این گیاه خواصی در مورد بهبود انگولار استوماتیت نیز عنوان شده است که احتمالاً به علت غنای بالای ویتامین B موجود در آن می باشد. فیبر بالای این میوه نیز می تواند در بهبود فعالیت سیستم گوارشی مفید واقع شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کماج - Komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	گلی	۴۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی، نانوايي	آرد کامل	گندم	حجیم	نجف آباد، خمینی شهر، خور و بیابانک (چندق)، سمیرم: وردشت



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شکر: نیم لیوان (بسته به ذائقه کمتر یا بیشتر)  
مغز گردو و بادام: نصف لیوان خرد شده  
آرد: ۸ لیوان  
کنجد: ۴ قاشق غذا خوری



خرما خرد شده یا کشمش: ۴ قاشق غذاخوری      شیر: ۲ لیوان  
خمیر ترش (مایه خمیر): ۱ قاشق غذاخوری      روغن: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش را به شیر اضافه و می‌گذاریم تا حدود نیم ساعت خوب با شیر مخلوط بشود. اگر بیش از این طول بکشد احتمال دارد شیر فاسد شود. بعد از این زمان آرد را اضافه کرده و ورز می‌دهیم تا پنجه در پنجه هم بدهد سپس شکر را اضافه نموده و در آخر خرما یا کشمش به همراه کنجد، مغز گردو و بادام را به خمیر اضافه کرده و پس از کمی ورز دادن در ظرف نجسب که با روغن چرب شده ریخته و در فر گذاشته و زمانی که در کیک چنگال فرو کردیم و نجسبید نان پخته است.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- دانه کنجد به کار رفته در این نان از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیراشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الایک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- خرما می‌تواند در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می‌باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی‌های مفیدی مانند ویتامین‌های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می‌توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش‌آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم‌خونی جلوگیری می‌کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.





### Komach Sahan - کماچ سهن

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	چوب و گاز	ظرف مسی	۶۰ دقیقه	-	بدون تخمیر	آسیاب	جوانه گندم و جو	گندم و جو	نیمه حجیم	خور و بیابانک (جندق)



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد جوانه گندم: ۲ لیوان  
 زنجبیل: ۱ قاشق چای خوری  
 دارچین: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد گندم: ۲ لیوان  
 آب: ۲ لیوان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد جوانه گندم و آرد گندم را به نسبت نصف نصف مخلوط کرده سپس آرد را با آب خمیر کرده و زرد چوبه، زنجبیل و دارچین اضافه می شود و بدون صبر کردن برای تخمیر بلافاصله برای پخت آماده است.

#### نظر متخصص تغذیه

- آرد جوانه گندم موجود در این نان سرشار از ویتامین E (یک ماده مغذی ضروری با خواص آنتی اکسیدانی) بوده که بدن را در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت نموده و برای سیستم قلبی و عروقی و کبد نیز مفید می باشد.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و ترپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلاوه آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.



مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز	گلی	کمتر از ۳۰ دقیقه	-	بیکنگ پودر برای پف شدن نان	نانوائی	آرد سفید	گندم	مسطح	خمینی شهر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

بیکنگ پودر: ۱ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۱۰۰ گرم  
 آب: نصف لیوان  
 وانیل و هل: در صورت تمایل و به مقدار کم  
 آرد سفید: ۲۵۰ گرم  
 گلاب: ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن مایع: ۱ استکان  
 مربا: ۵۰ گرم (جوشانده شکر با اندکی آبلیمو - ۱۰ دقیقه)

### مواد لازم برای تهیه گل

آب: ۱ لیوان  
 نشاسته: ۱۰۰ گرم  
 شکر: ۱/۵ استکان  
 مربا آلبالو یا پودر آلبالو یا آب لبو: به مقدار لازم  
 گلاب: ۱ استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** طرز تهیه گل: شکر، آب و گلاب را روی حرارت میگذاریم، وقتی به جوش آمد، نشاسته را که از قبل با آب باز کرده ایم، اضافه کرده و هم می‌زنیم تا سفت شود. اکنون به مقدار لازم - آنقدر که قرمزی گل نیاز دارد - مربا آلبالو را به مواد اضافه کرده و کناری می‌گذاریم.

آرد و شکر را مخلوط کرده و آب را کم کم اضافه می‌کنیم. سپس مربا، گلاب، بیکنگ پودر و روغن مایع را هم اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم تا خمیری سفت و یکدست حاصل شود. اگر خمیر شل بود کمی آرد اضافه می‌کنیم. روی تخته مخصوص را با کمی آرد می‌پوشانیم و خمیر به دست آمده را روی آن گذاشته و با وردنه صاف می‌کنیم. با قالبی گرد، خمیر را به دایره‌هایی کوچک تقسیم می‌کنیم. نان‌ها را در شکر می‌غلطانیم و در سینی فر قرار می‌دهیم. حالا با قیف مخصوص، گل‌ها را روی این نان‌ها قرار داده و در فر با درجه حرارت ۲۰۰ سانتی‌گراد به مدت کمتر از نیم ساعت می‌گذاریم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

● هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می‌باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.

● گلاب مورد استفاده در تهیه این نان از عرقیات محبوب و سنتی می‌باشد که طب مکمل، خواص مزاجی نسبتاً سرد برایش قائل می‌باشد. مواد آروماتیک ایجاد کننده عطر و رایحه در این عصاره برای رفع تنش



## نان های بومی ایران

و استرس مفید بوده و آرامبخش است. عملکردهای فیزیولوژیک متنوعی نظیر بهبود آفت دهان، کاهش ریفلکس معدی، هیدراتاسیون مجاری هوایی و تنفسی و نیز تخفیف مشکلات ناشی از سوزش ادرار مطرح شده است.

- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر (در قالب شکر افزوده و نیز مربا)، روغن و همچنین نشاسته در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### لپو - Lapoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز	فلزی	۱ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد کامل آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	سمیرم روستا ونک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
روغن محلی: ۲ قاشق غذاخوری  
آب و شیر: از هر کدام ۱ لیوان  
شنبلیله، رازیانه: از هر کدام ۱ قاشق چای خوری

شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
آرد: ۴ لیوان (۱ کیلوگرم)  
نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا مایه خمیر در آب اضافه می کنند. شیر و شنبلیله، رازیانه، روغن و شکر را اضافه می کنیم و بعد هم آرد را می افزاییم. سپس آن را ورز می دهیم. به مدت ۳ ساعت استراحت کرده و تا آماده پخت می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز



افراد فعال کمک نماید.

• شنبلیله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می‌تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه‌های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

• رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (بویژه روغن حیوانی محلی) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.



## البرز

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: فاطمه قاسمی مدانی  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): زهرا شکیبای نوین  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): عاطفه حسنی نسب،  
نوشین پایی، مهرداد امیری، معصومه موسوی، رشما بحری،  
نیلوفر یادگاری  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری: لیلا مالکی، ملیحه  
سادات آثاری، پریسا بصراوی، الناز تافته، آزاده حقدان، لیلا  
داداشی، تهمانه سادات مصطفوی، الهام نادری، هدیه مهرانفر،  
محدثه سریزدی، مهسا سری پورمقدم، سمانه قربانی، پریسا  
جوادی، علی زنگنه



## آجیلو - Ajiloo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز	سینی	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	اشتهارد، قره تریاق



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم (۱۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)      خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری

نمک: ۱ قاشق مرباخوری      شیر: ۲ لیوان

کنجد و سیاهدانه برای تزئین روی نان: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، خمیر ترش، نمک و شیر را با هم مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم تا جایی که یک خمیر لطیف به دست آید. حدود نیم ساعت خمیر را می گذاریم تا ور بیاید. سپس خمیر را چانه گیری کرده و مانند نان بربری به صورت ضخیم و گرد خمیر را روی سینی پخت پهن می کنیم و قوری کنجد و سیاهدانه روی آن می پاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### اگردک - Agardak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	-	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اشتهارد، قره ترپاچی



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: یک استکان  
 زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذا خوری  
 آرد گندم: ۲ کیلوگرم (۲۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 شیر: ۴ پیمانه  
 شکر: ۶۵۰ گرم  
 نمک: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه به جز شکر و روغن را در ظرفی ریخته و خوب ورز می دهیم تا یک خمیر لطیف به دست آید. سپس درب ظرف را پوشانده و به مدت نیم ساعت به آن استراحت می دهیم تا عمل آید. در مرحله بعد خمیر ورآمده را چانه گیری کرده و با وردنه پهن می نماییم. در پایان خمیر را در تابه سرخ کرده روی آن شکر می پاشیم.

#### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.  
 • زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.  
 • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### برساق - Bersaagh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۵ دقیقه	-	-	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	کرج



## • البرز •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شکر: ۱۰۰ گرم (۲ پیمانه ۱۰۰ گرمی)	آرد: ۵۰۰ گرم (۵ پیمانه ۱۰۰ گرمی)
تخم مرغ: ۱ عدد	شیر: ۲۵۰ میلی لیتر (۲ لیوان)
زعفران دم کرده: ۲-۱ قاشق غذا خوری	رازپانه: نصف قاشق چای خوری
روغن: ۳۰۰ گرم (۳ پیمانه ۱۰۰ گرمی)	نمک: ۱ قاشق چای خوری

### مواد لازم برای میان نان

گردو خرد شده: ۵۰ گرم (نصف پیمانه) شکر: یک چهارم پیمانه یا ۳۵ گرم  
دارچین: ۲ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را در ظرف گودی بریزید و نمک، رازپانه و شکر را با آرد مخلوط کنید؛ سپس وسط آرد را گود کنید و تخم مرغ، شیر و زعفران را داخل آرد بریزید و هم بزنید تا یک خمیری که چسبندگی نداشته باشد به دست آید. اگر خمیر چسبندگی داشت کمی آرد اضافه کنید و اگر کمی سفت بود کمی شیر اضافه نمایید تا خمیر لطیفی به دست بیاید. خمیر را با وردنه به ضخامت ۲ میلی متر و قطر ۱۰ سانتی متر باز کنید و وسط آن از مخلوط دارچین، گردو و شکر بریزید. حال خمیر را بسته و دور آن را با دست پیچ دهید (یا با چنگال محکم کنید) و در روغن سرخ کنید.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- رازپانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازپانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود





## نان های بومی ایران

اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.

• دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### پنجه کش - Panje kesh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۶۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	طالقان، دیزان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱۰ کیلوگرم

شیر: ۴ لیتر (۱۶ لیوان)

آب: ۱ لیتر (۴ لیوان)

خمیر مایه: ۵ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و شیر مخلوط می کنیم و به آن خمیر مایه را

اضافه می نماییم و کاملاً ورز می دهیم و به مدت یک ساعت در جایی گرم قرار می دهیم تا تخمیر صورت گیرد. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه صاف می کنیم تا قطر آن به اندازه نان بربری شود. سپس خمیر را به دیواره تنور می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

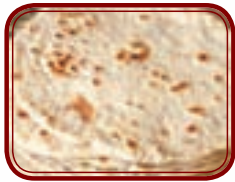
• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



### تافتون سنتی - Taftoon Sonati

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۴۰-۶۰ دقیقه	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	کرج



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ کیلوگرم (۴۰ پیمانہ ۱۰۰ گرمی)      آب: ۲/۵ لیتر  
 خمیر مایه: ۲۰ گرم (۲ پیمانہ ۱۰۰ گرمی)      زردچوبه: ۱۰ گرم  
 سیاه دانه: ۵ گرم      تخم گشنیز: ۵ گرم      نمک: ۱۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با خمیر مایه مخلوط کرده و سپس زردچوبه، تخم گشنیز، سیاه دانه و آب را اضافه می نماییم. خمیر را به خوبی ورز می دهیم تا یک خمیر لطیف به دست آید. به مدت تقریبی یک ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا عمل آید. بعد از آن خمیر را چانه گیری کرده و و با وردنه پهن می نماییم و در آخر در تنور قرار می دهیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

#### تونک - Tootak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵-۷ روز	گاز	فلزی / فر	۳۰ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	کرج و طالقان



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳۰۰ گرم (۳ پیمانه ۱۰۰ گرمی)	روغن مایع: ۱۲۵ گرم (نصف لیوان)
نمک: نصف قاشق چای خوری	شیر ولرم: ۲۵۰ گرم (۱ لیوان)
شکر: ۲۵۰ گرم (۱ لیوان)	وانیل: ۱ قاشق چای خوری
بیکنگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری	خمیرمایه خشک: ۱ قاشق سوپ خوری

مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران برای روی نان: به مقدار لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد خشک غیر از آرد را با هم مخلوط می کنیم. روغن و شیر را به مواد اضافه می کنیم و هم می زنیم، سپس آرد را کم کم به مواد اضافه می کنیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد و باید حواسمان باشد آرد زیاد نشود زیرا آرد زیاد سبب سفت و خشک شدن نان می گردد. خمیر را به مدت ۳ ساعت در جایی گرم می گذاریم تا ور بیاید. وقتی حجم خمیر ۲ برابر شد تکه هایی از آن را برش می زنیم و روی آن را با قالب تزئین می کنیم (می توان از مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران برای روی نان استفاده نمود). در پایان خمیر را در فر یا تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



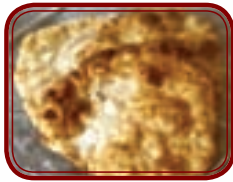
## • البرز •

### توضیحات بیشتر

توتک نان مخصوص مردم کرج و طالقان است. یک نان قدیمی که برای جشن‌هایی مثل نوروز، عید فطر، مراسم حنابندان و شیرینی خوران می‌پختند.

### Chozmeh - چوزمه

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	کرج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم (۵ پیمانه ۱۰۰ گرمی)      آب: ۱/۵ لیوان  
روغن: به میزان لازم جهت سرخ کردن      نمک: ۱ قاشق چای خوری  
خمیرمایه: ۱ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در یک ظرف نسبتاً بزرگ ریخته و کم کم آب را به آن اضافه می‌کنیم تا حدی که خمیر به حالتی درآید که نه خیلی سفت و نه چسبندگی داشته باشد. بعد از آماده شدن خمیر، کمی نمک هم به آن اضافه می‌کنیم و خمیر آماده شده را به مدت نیم ساعت می‌گذاریم تا استراحت کند و عمل آید. بعد از گذشت این زمان خمیرها را به صورت گلوله‌های هم اندازه درآورده و توسط وردنه آنها را صاف می‌کنیم. سپس مقداری روغن در ظرف ریخته و می‌گذاریم تا روغن داغ شود و خمیر صاف شده را در ظرف روغن می‌اندازیم تا خوب سرخ شود. وقتی یک روی آن کاملاً سرخ شد نان را بر می‌گردانیم تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

### نظر متخصص تغذیه

- بهتر است برای افزایش ارزش تغذیه ای این نان، آرد انتخابی از نوع آرد کامل و سبوس دار باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### Zeytoon - زیتون

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز و چوب	گلی	۱ ساعت	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	نظرآباد



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۷ گرم (۲ قاشق چای خوری) شکر ریز: ۱ قاشق چای خوری  
 شیر ولرم: ۳۰۰ میلی لیتر (۳ پیمانه ۱۰۰ گرمی) آرد: ۵۰۰ گرم (۵ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 روغن زیتون: ۶۰ میلی لیتر (یک چهارم لیوان) نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 زیتون سیاه یا سبز یا مخلوط هر دو: ۱۲۰ گرم ریز شده

**نحوه آماده سازی خمیر:** مایه خمیر، شکر و شیر ولرم را در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید و روی آن را بپوشانید و به مدت ۱۵ دقیقه در جای گرم قرار دهید تا پف کند و عمل بیاید. آرد و نمک را با هم الک کرده، داخل ظرف مناسب بریزید، وسط آن را گود کنید و مایه خمیر عمل آمده را همراه روغن زیتون به آن بیفزایید. مواد را خوب با هم مخلوط کرده (می‌توانید از همزن دستی استفاده کنید) و خمیر را به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه ورز دهید. سپس خمیر را داخل کاسه‌ای که چرب کرده‌اید بغلتانید و بعد از آن رویش را پوشانده و درجایی گرم حدود یک تا دو ساعت استراحت دهید تا حجم آن دو برابر شود. بعد از آنکه خمیر عمل آمد هوای داخل خمیر را با فشار دست و ضربه خارج کنید. مجدداً ۲ تا ۳ دقیقه ورز دهید، سپس روی سطح صاف آردپاشی شده به شکل مستطیل باز کنید. زیتون‌های خرد شده را روی آن بریزید طوری که ۲ سانتی متر از اطراف خمیر خالی باشد. از سمت طول، خمیر را رول کنید و دو انتهای خمیر را نیز جمع کرده، به سمت زیر برگردانید که خمیر کاملاً صاف و مرتب باشد، سپس آن را در سینی چرب شده قرار دهید. کمی آرد روی خمیر پاشیده و با قیچی چند برش دهید و مجدداً روی آن را بپوشانید و یک ساعت استراحت دهید. فر را از ۱۵ دقیقه قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید و سینی نان را درون آن قرار دهید و اجازه دهید تا به مدت یک ساعت بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- زیتون و همچنین روغن زیتون که در ترکیب این نان استفاده شده است، با دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباع (MUFA) می‌تواند به عملکرد سیستم قلبی - عروقی خیلی کمک کننده باشد. همچنین دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر توکوفرول بوده و ترکیب اولئوکانتال موجود در آن خواص ضد التهابی دارد. البته باید دقت داشت که در مصرف این نوع روغن نیز نباید زیاده روی کرد.
- این نان به دلیل داشتن شیر و پنیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.



## سورک - Surak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه مسی	۵ دقیقه	۱-۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	کرج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلو و ۱۰۰ گرم (۱۱ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 آب: ۵۰۰ میلی لیتر (۲ لیوان)  
 تخم گشنیز: ۳ قاشق غذا خوری  
 روغن کنجد: نصف استکان  
 شکر: ۱ قاشق غذا خوری  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 گلرنگ: ۱ قاشق غذا خوری  
 مایه خمیر: ۲۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه را در ظرفی ریخته و بعد از مخلوط کردن آن را ورز می دهیم و این کار را تا جایی انجام می دهیم که خمیر لطیفی به دست آمده و خمیر به دست نچسبد. درب ظرف را با یک پارچه یا نایلون پوشانده و به مدت ۱/۵ ساعت به آن استراحت می دهیم. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه پهن می نماییم. سپس در تابه حاوی روغن کنجد داغ قرار می دهیم تا طلایی رنگ شود.

### نظر متخصص تغذیه

- تخم گشنیز در کنترل قند خون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- روغن کنجد سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکنه قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- فرآیند تخمیر در این نان باعث می شود علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسید فیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم گردد. مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### شلکینه

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز و چوب	تابه	۱۰ دقیقه	-	-	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	نظرآباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سفید گندم: ۱۵۰ گرم  
 شکر: ۲ قاشق سوپ خوری  
 زعفران دم کرده: ۲ قاشق سوپ خوری  
 روغن محلی (دان) یا کره: ۱۰۰ گرم  
 نمک: یک چهارم قاشق چای خوری  
 شیر: ۲ لیوان یا ۵۰۰ میلی لیتر  
 زرده تخم مرغ: ۴ تا ۶ عدد  
 شیره خرما یا انگور (دوشاو): ۲۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، نمک و شکر را در ظرف گودی بریزید و شیر را کم کم به آن اضافه کنید تا مایه ای مانند دوغ غلیظ به دست آید. سپس زرده تخم مرغ و زعفران دم کرده را اضافه کنید و ترکیب را خوب هم بزنید تا فاقد گلوله شود. بهتر است مایع را یک بار از الک یا صافی رد کنید تا از یکدست بودن آن مطمئن شوید. پس از آن تابه ای با قطر ۱۰ یا ۱۵ سانتی متر را روی حرارت بگذارید و ته آن را با کمی کره به وسیله قلم موی آشپزی چرب کنید. سپس با ملاقه مقداری از ترکیب آماده شده را بردارید و در تابه بریزید و تابه را بچرخانید تا تمام قسمت های تابه از مایه پوشیده شود. باید یک لایه نازک از این مایه داخل تابه بریزید. هرچه نان نازک تر باشد کیفیت آن بهتر خواهد بود. وقتی یک طرف نان طلایی شد، با کمک چنگال نان را برگردانید تا طرف دیگر هم طلایی شود. سپس آن را روی سطحی صاف قرار داده و با قلم موی آن شیره خرما بمالید. سپس آن را چهار لایه تا کنید و در ظرف بچینید. وقتی همه نان ها آماده شد، روغن حیوانی یا کره را ذوب کرده و روی آن ها بریزید.

### نظر متخصص تغذیه

- شیره انگور یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین ها، املاح و آنتی اکسیدان هاست. یکی از آن ها، آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی اکسیدان فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول و به تبع آن پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در این شیره پرخاش در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره انگور برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. • زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود. • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (به ویژه از نوع حیوانی و جامد) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### شیرمال - Shirmal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب و گاز	گلی	نیم ساعت	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد یا سیوس کم	گندم	حجیم	نظرآباد



شیر ولرم: ۲/۳ لیوان  
شکر: نصف لیوان  
تخم مرغ: ۲ عدد  
وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری  
آب ولرم: نصف استکان شصتی

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن مایع: نصف استکان شصتی  
زنجبیل: ۱ قاشق چای خوری  
نمک: ۱ قاشق چای خوری  
خمیرمایه: ۱/۵ قاشق سوپ خوری  
آرد: ۵۰۰ گرم (حدود ۳/۵ پیمانه ۱۵۰ گرمی)

### مواد لازم برای رومال

زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
شیر: ۱ قاشق چای خوری  
کنجد (برای تزئین روی نان): ۳-۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** یک قاشق شکر را با آب ولرم مخلوط کرده، سپس خمیرمایه را به آن اضافه کنید. روی ظرف را بپوشانید و حدود ۱۰ دقیقه در جای نسبتاً گرم قرار دهید تا عمل بیاید و پف کند. شیر، شکر، روغن





## نان های بومی ایران

مایع و ۲ عدد تخم مرغ را با همزن بزنید و بعد زنجبیل، وانیل و نمک را اضافه کنید. آرد را کم کم به مواد اضافه نموده و هم زمان با آرد، خمیرمایه عمل آمده را بیفزایید. خوب مخلوط کنید تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را ورز دهید یا آن را ۱۰۰ بار بکوبید. آن را درون ظرفی گذاشته، روی ظرف را بپوشانید و حدود یک ساعت استراحت دهید تا حجمش دو برابر شود. بعد از آن خمیر را دوباره ورز دهید تا هوای داخلش خارج شود. خمیر را به اندازه های دلخواه تقسیم کرده و درون سینی ای که با روغن جامد چرب کرده اید بگذارید و با دست یا غلطک آن را پهن کنید. توجه داشته باشید که خمیر نباید خیلی نازک شود. دوباره روی چانه های خمیر را بپوشانید و اجازه دهید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر استراحت کند. بعد از استراحت دوم رومال را روی خمیر بمالید و طرح و شکل دلخواهتان را بدهید و آن را در فر (که از قبل گرم شده) با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه قرار دهید. برای تهیه رومال همه مواد ذکر شده را با هم مخلوط کنید. اگر در سینی جداگانه ای در فر مقداری آب بریزید و بعد نان را بپزید کیفیت آن بهتر می شود، چرا که این عمل رطوبت فرا را تامین می کند. برای تهیه این نان می توانید از آرد نان های حجیم استفاده نمایید. وقتی نان از فر بیرون آمد، مقداری شکر را کارامل و با اندکی کره مخلوط کنید و با برس روی نان بمالید.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم COX بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.



## • البرز •

- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### شیرلا - Shila

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۶۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	طاقان، دیزان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱۰۰ کیلوگرم (۱۰۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)      آب: ۴ لیتر (۱۶ لیوان)  
 شیر: ۱ لیتر (۴ لیوان)      روغن: یک و نیم لیتر  
 حلوا: به میزان دلخواه (ترکیبات حلوا و مقادیر برای اعمال نظر تغذیه ای)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با آب، شیر و روغن مخلوط می کنیم و خوب آن را ورز می دهیم تا خمیری لطیف حاصل شود. سپس درب ظرف را پوشانده و به مدت یک ساعت به آن فرصت می دهیم تا عمل آید. در این مدت حلوائی لازم برای داخل نان را به روش و میزان دل خواه درست می کنیم. پس از آماده شدن خمیر آن را چانه گیری و پهن می نماییم و حلوا را در داخل آن قرار داده و درون تنور می گذاریم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



## نان های بومی ایران

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فتیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب، گاز	گلی، فلزی	۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانواپی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	کرج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۵۰۰ گرم (۵ پیمانه ۱۰۰ گرمی) تخم مرغ: ۲ عدد  
 آب یا شیر: ۵۰۰ میلی لیتر (۲ لیوان) شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن: ۱ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد گندم را با آب ولرم مخلوط کرده و به آرامی ورز می دهیم. سپس به آن روغن و تخم مرغ را اضافه کرده و تا زمانی که به دست نچسبد ورز می دهیم. می توانیم به جای آب از شیر استفاده کنیم. سپس زعفران و شکر هم اضافه کرده و به مدت ۲ ساعت به خمیر استراحت می دهیم. بعد از آن خمیر را به صورت گرد پهن نموده و روی آن را با زرده تخم مرغ (و کنجد) تزیین می نماییم و در تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• در صورت استفاده از شیر به جای آب جهت تهیه خمیر، این نان می تواند به دلیل داشتن شیر، بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. • زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.



• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قطاب اشتهاردی - Ghotab

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	اشتهارد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم (۱۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 پودر قند برای تزئین: ۳ قاشق غذاخوری  
 خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری  
 شیر: ۲ لیوان  
 روغن: ۳۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، شیر و خمیر ترش را با هم مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم تا یک خمیر لطیف که به دست هم نمی چسبد آماده شود. درب ظرف را پوشانده و به مدت نیم ساعت می گذاریم تا خمیر ور بیاید. سپس خمیر را قالب زده و در روغن داغ سرخ می کنیم. در پایان هم قطاب را در پودر قند می غلطانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کالانکی - Kalaneki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ هفته	گاز و چوب	فلزی و گلی	۱۰ دقیقه	۴-۵ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	کرج، برغان



## نان های بومی ایران

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: نصف قاشق چای خوری  
 آرد: ۲۰۰ گرم (۲ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری  
 سبزی کوهی (شورک): ۲۰۰ گرم  
 آب: ۱۰۰ گرم (۱ پیمانه ۱۰۰ گرمی)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و نمک خمیر کرده و کاملاً ورز می دهیم تا جایی که خمیر دیگر به دست نچسبد. سپس آن را به مدت ۴ ساعت در جای گرم قرار می دهیم تا پف کند. شورک را با مقداری نمک می پزیم و آب اضافه آن را می گیریم. خمیر ورآمده را چانه گیری کرده و با وردنه پهن می کنیم و سبزی پخته شده را داخل آن می ریزیم. سپس لبه های خمیر را به سمت داخل جمع می کنیم تا به هم برسند و خمیر را به دیواره تنور می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

● سبزی کوهی یا شورک به کار رفته در پخت این نان به علت دارا بودن انواع مختلفی از مواد مغذی بسیار مفید می باشد. کولین موجود در این گیاه به عنوان پیام آور شیمیایی در مغز عمل می کند از اینرو قدرت یادگیری و عملکرد ادراکی را در کودکان و حتی بزرگسالان افزایش می دهد. همچنین غنای بالای فولیک اسید در این گیاه با کاهش سطوح هموسیستئین می تواند اثرات محافظتی بر روی قلب داشته باشد. پلی فنول های فراوان و ترکیبات گوگردی نظیر کامپفرول که در این گیاه وجود دارد، دیواره عروق را آسیب دیدگی های ناشی از اکسیداسیون محافظت می کند. آهن، ویتامین A و ویتامین C جزو مواد مغذی دیگر موجود در این گیاه هستند که می توانند در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و بینایی کمک کننده باشند. در طب محلی، اثرات ضدالتهابی برای جلوگیری از دردهای مفاصل و همچنین خاصیت رفع یبوست برای این گیاه در نظر گرفته شده است.

● به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کالک طالقان - Kalenk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل / نانواپی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	طالقان، دیزان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱۰ کیلوگرم (۱۰۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 سبزی محلی: به میزان کافی  
 خمیر مایه: ۵ قاشق غذاخوری  
 آب: ۴ لیتر (۱۶ لیوان)  
 شیر: ۱ لیتر (۴ لیوان)  
 نمک: ۵ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه غیر از سبزی را با هم مخلوط می کنیم و خوب آن را ورز می دهیم تا



خمیری لطیف حاصل شود. سپس به آن سبزی محلی را اضافه نموده و درب ظرف را می‌پوشانیم و به مدت یک ساعت به آن فرصت می‌دهیم تا عمل آید. پس از آماده شدن خمیر آن را چانه گیری و پهن می‌نماییم و درون تنور می‌گذاریم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### کشتا - Keshta

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گازو چوب	گلی	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	برنج / گندم	مسطح	نظرآباد



### مواد اولیه ترکیبات نان

- شکر: ۱۵۰ گرم  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 تخم خرفه یا شنبلیله (پودر شده): ۲ قاشق غذا خوری  
 کدو حلوایی: (پخته شده) ۲۰۰ گرم (۲ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 آرد: (مخلوط آرد برنج و گندم) ۷۰۰ گرم (۷ پیمانه ۱۰۰ گرمی)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا کدو حلوایی را به قطعات مکعبی و نسبتاً بزرگ خرد کنید و با نصف فنجان آب بپزید، سپس پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. کدو را با گوشت کوب له کنید و آرد، تخم شنبلیله ساییده، نمک، شکر و اگر احتیاج بود مقدار بسیار اندکی آب تا حدی که خمیر به عمل آید اضافه کنید. خمیر را با دست خوب ورز دهید و بگذارید ۲ ساعت در هوای اتاق بماند. بعد گلوله‌های کوچکی آماده کنید، گمچ (تابه گلی) یا تابه نچسب را به صورت وارونه روی گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس خمیر را روی سطحی صاف که کمی آرد پاشیده شده قرار دهید و اول با ضربات دو کف دست و یا با وردنه به اندازه یک بشقاب پهن کرده و روی گمچ



## نان های بومی ایران

داغ قرار دهید. بهتر است سرپوش را چند لحظه روی نان قرار دهید و بردارید تا کمی بخار کند سپس هر دو طرف نان که پخته شد، نان آماده است.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به علت داشتن کدو حلوائی غنی از کارتنوئید (به عنوان یک آنتی اکسیدان) بوده و ضد سرطان می باشد. خواص آنتی اکسیدانی و به ویژه بتاکاروتن کدوتنبل موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از دستگاه قلبی- عروقی و تنفسی بدن محافظت می کند و باعث کاهش حملات آسم می شود.
- خواص گیاه شنبلیله در مورد تخم شنبلیله نیز صادق می باشد به طوری که تخم شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- تخم خرفه با داشتن مقادیر زیاد فیبر رژیمی و نیز اسید چرب امگا-۳، باعث بهبود عملکرد سیستم قلبی- عروقی و نیز کمک به کنترل بیماری های دیابت، پرفشاری خون و چربی خون می شود. همچنین حالت موسیلاتیک موجود در تخم خرفه باعث افزایش حجم مدفوع و کمک به رفع یبوست می شود. از طرفی تحقیقات اولیه نشان دهنده تأثیرات مثبت این ماده غذایی در بهبود عملکرد تنفسی را مطرح می کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### کماج - Komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر/گاز	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	کرج



- مواد اولیه (ترکیبات نان)**
- آرد سبوس دار: ۵۰۰ گرم (۵ پیمانه ۱۰۰ گرمی)
  - روغن زیتون: ۱۰۰ گرم (۱ پیمانه ۱۰۰ گرمی)
  - شیر: ۳۰۰ گرم (۳ پیمانه ۱۰۰ گرمی)
  - زعفران آب کرده: ۲ قاشق غذاخوری
  - نمک: ۱ قاشق چای خوری
  - تخم مرغ: ۳ عدد
  - مایه خمیر: ۱ قاشق مرباخوری
  - کنجد یا پودر گردو: ۳ قاشق غذاخوری



**نحوه آماده سازی خمیر:** یک قاشق مرباخوری خمیر مایه را با یک قاشق غذاخوری آرد مخلوط می‌کنیم و با مقداری آب باز می‌نماییم تا از خمیر معمولی شل تر شود، نیم ساعت درب ظرف را می‌گذاریم تا خمیر استراحت کند. سپس آرد سبوس دار، روغن زیتون، نمک و زعفران را مخلوط می‌کنیم و کم‌کم شیر را به آن اضافه نموده و ورز می‌دهیم تا خمیر یک دست شود. پس از نیم ساعت داخل قالب را کمی چرب می‌کنیم. یک عدد زرده تخم مرغ را می‌زنیم و با فرچه روی خمیر می‌مالیم. سپس گردو و کنجد را اضافه نموده و داخل فری که از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده، به مدت ۴۵ دقیقه حرارت می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیراشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الایک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.
- از مزایای این نان، استفاده از روغن زیتون در ترکیبات آن است که با دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباع (MUFA) می‌تواند به عملکرد سیستم قلبی - عروقی خیلی کمک کننده باشد. همچنین دارای آنتی‌اکسیدانهایی نظیر توکوفرول بوده و ترکیب اولئوکانتال موجود در آن خواص ضدالتهابی دارد. البته باید دقت داشت که در مصرف این نوع روغن نیز نباید زیاده روی کرد. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.





## نان های بومی ایران

### Kookoo or Kaka - کوکو یا کاکا

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	مایه خمیر	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	ساوجبلاغ روستا چنار



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: ۱ لیتر (۴ لیوان)  
تخم مرغ: ۲ عدد  
شکر: نصف پیمانه

آرد: ۱ کیلوگرم (۱۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
آب: ۵۰۰ میلی لیتر (۲ لیوان)  
روغن مایع: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)  
خمیرمایه: ۱ قاشق غذا خوری  
نمک: ۱ قاشق چای خوری

زردچوبه: نصف قاشق مرباخوری

گردو و فندق آسیاب شده: به مقدار دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را درون آب ولرم می ریزیم. سپس در یک ظرف شیر را با کمی آرد مخلوط کرده و شکر را اضافه می نماییم. پس از چند دقیقه زردچوبه، نمک، مابقی آرد و خمیر مایه را اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. در هنگام ورز دادن روی آن کمی تخم مرغ و مغزیجات را اضافه می کنیم. به خمیر آماده شده نیم ساعت استراحت می دهیم تا اصطلاحاً ور بیاید. در مرحله بعد خمیر را چانه گیری کرده و پس از پهن کردن، آن ها را داخل تنوری که از قبل آماده شده است قرار می دهیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.



• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### گورت یا کلاس - Kolas

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	طالقان، دیزان ورکش، گلینک حسنجون، زیدشت



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۱ لیتر (۴ لیوان)  
 آرد گندم: ۱۰ کیلوگرم (۱۰۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 روغن کنجد و سیاه دانه: به میزان دلخواه  
 خمیرمایه: یک قاشق چای خوری  
 تخم مرغ: ۳ عدد  
 شیر: ۴ لیتر (۱۶ لیوان)  
 نمک: ۵ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** تمام مواد اولیه را با یکدیگر مخلوط کرده و کاملاً ورز می‌دهیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد. سپس درب ظرف را پوشانده و به مدت دو ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم تا ور بیاید. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه صاف می‌کنیم و در تنوری که از قبل آماده شده است قرار می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• روغن کنجد از جمله روغن‌های سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.



## نان های بومی ایران

- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### گیسو - Gisoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	نظرآباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم (حدود ۳/۵ پیمانه ۱۵۰ گرمی)  
 فلفل سیاه: یک چهارم قاشق چای خوری  
 خمیرمایه: ۲ قاشق چای خوری  
 روغن زیتون: ۴ قاشق سوپخوری

کنجد (برای تزئین روی نان): ۳-۲ قاشق غذاخوری  
 پنیر پارمزان رنده شده: اندازه یک قوطی کبریت (۲۵ گرم)  
 نمک: برای روی نان به مقدار لاطم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، نمک و فلفل را در ظرفی ریخته و آن ها را الک نمایید، شکر و پودر خمیر مایه را به آن بیفزایید. سپس وسط این مخلوط را گود کرده، پنیر پارمزان و روغن زیتون را اضافه کنید. با آب گرم آن را خمیر کنید، طوری که خمیر نرمی به دست آید. در صورت نیاز می توانید کمی دیگر آب اضافه کنید. خمیر را روی سطح آردپاشی شده به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه ورز دهید تا نرم و کش دار شود. خمیر را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را به شکل نوارهایی بلند درآورید. سر هر نوار را با کمی آب مرطوب کرده، آن ها را به هم بچسبانید و به صورت گیس باف بیافید. سپس انتهای خمیر را نیز با کمی مرطوب کردن به هم چسبانده، اضافه آن را جدا کنید. خمیر بافته شده را در سینی چرب شده مخصوص فر گذاشته، روی آن را بپوشانید و در جای نسبتاً گرم قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود و پف کند. بعد از استراحت، زرده تخم مرغ را با شیر مخلوط کرده و با برس به آرامی روی بافت های خمیر بمالید. در مرحله آخر روی خمیر آماده شده را کنجد و نمک درشت بپاشید و در فراز پیش گرم شده و با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. سپس دمای فر را تا ۱۸۰ درجه سانتی گراد کاهش داده و حدود ۲۰ دقیقه دیگر آن را بپزید تا زمانی که نان پف کند و داخل آن پوک شود.



## • البرز •

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و پنیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- از مزایای این نان، استفاده از روغن زیتون در ترکیبات آن است که با دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباع (MUFA) می‌تواند به عملکرد سیستم قلبی - عروقی خیلی کمک کننده باشد. همچنین دارای آنتی اکسیدان‌هایی نظیر توکوفرول بوده و ترکیب اولئوکانتال موجود در آن خواص ضدالتهابی دارد. البته باید دقت داشت که در مصرف این نوع روغن نیز نباید زیاده روی کرد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### لتیر - Latir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ هفته	گاز و چوب	فلزی و گلی	۵-۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	سفید	برنج	نیمه حجیم	کرج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- برنج: ۲۰۰ گرم (۲ پیمانه ۱۰۰ گرمی)
- روغن: ۲۰ گرم
- رب خرما: ۱۰۰ گرم (۱ پیمانه ۱۰۰ گرمی)
- مایه خمیر: ۱۵ گرم
- آب: ۸ پیمانه
- زردچوبه: ۱۰ گرم
- شکر: ۲۵۰ گرم (۱ لیوان)
- نمک: ۱۰ گرم



## نان های بومی ایران

**نحوه آماده سازی خمیر:** برنج را شسته و ۴ برابر حجم آن آب را به جوش آورده و نمک، زردچوبه و برنج را به آب در حال جوش اضافه می کنیم. هنگامی که برنج از سفتی و سختی خارج شد آن را آبکشی کرده و برنج آبکش شده را ۲ ساعت نگه می داریم تا آب آن خشک شود. سپس برنج را با کف دست در سینی له می کنیم (برای له کردن از قاشق بزرگ (کترا) نیز استفاده می شود). رب خرما و شکر را با هم زده تا رنگش تغییر کند و مرحله به مرحله به خمیر می افزاییم و خوب مخلوط می کنیم. روغن را داغ کرده و کم کم به خمیر اضافه می نماییم. خمیر را گرد و پهن کرده و روی اجاق یا آتش می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- رب خرما که در پخت این نان مورد استفاده قرار می گیرد سرشار از ویتامین A و پیش ساز آن یعنی بتا کاروتن بوده و به عنوان یکی از بهترین آنتی اکسیدانهای فاز چربی عمل می کند. مقادیر زیاد ویتامین های گروه B و نیز C باعث افزایش ارزش این ماده غذایی گردیده است. همچنین فیبر و پکتین بسیار بالای موجود در این میوه، نقش پایین آوردن چربی خون به آن می دهد.
- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه B، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### لواش - Lavash

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	طالقان، دیزان



آب: ۴ لیتر (۱۶ لیوان)  
نمک: ۵ قاشق چای خوری

**مواد اولیه (ترکیبات نان)**  
آرد گندم: ۱۰ کیلوگرم (۱۰۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
روغن: ۱ لیوان  
خمیر مایه: ۵ قاشق غذاخوری



**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، نمک و خمیر مایه را در ظرفی ریخته و کم کم به آن روغن و آب را اضافه می‌نماییم. سپس خمیر را خوب ورز می‌دهیم (تقریباً ۱۰ دقیقه) و به مدت یک ساعت اجازه می‌دهیم تا در خمیر فرآیند تخمیر صورت گرفته و عمل آید. در مرحله بعد خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه آن را پهن و نازک می‌کنیم. در آخر نیز خمیر را در تنوری که از قبل داغ شده است قرار می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### لولوک - Loolook

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	اشتهارد، جارو



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۴ کیلوگرم (۴۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی)      شکر: ۱ کیلوگرم  
 پودر خمیر مایه: ۳ قاشق غذاخوری      تخم مرغ: ۵ عدد  
 دارچین و زردچوبه: ۲ قاشق غذاخوری      روغن جامد: ۱/۲۵۰ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با روغن زیاد، آب، شکر و خمیر مایه مخلوط می‌کنیم و تا جایی که به دست نجسبد، آن را کاملاً ورز می‌دهیم. درب ظرف را پوشانده و به مدت یک ساعت استراحت می‌دهیم و می‌گذاریم ور بیاید. سپس خمیر را چانه گیری کرده و دارچین، شکر و زردچوبه را داخل چانه های نان قرار داده و در تخم مرغ می‌غلطانیم. در آخر خمیر آماده شده را در تنور قرار می‌دهیم تا پخت شود.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.



## نان های بومی ایران

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (به ویژه از نوع جامد و به مقدار زیاد) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### مغز نان - Maghze Nan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ هفته	گاز و چوب	فلزی و گلی	۱۰ دقیقه	۴-۵ ساعت	مایه خمیر	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	کرج، برغان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲۰۰ گرم (۲ پیمانه ۱۰۰ گرمی)  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 زردچوبه: نصف قاشق مرباخوری  
 آب: ۱۰۰ گرم  
 گردو: ۳ تا ۴ عدد  
 مایه خمیر: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و نمک خمیر می کنیم و به آن خمیر مایه اضافه کرده و ورز می دهیم. سپس خمیر را در جای گرم قرار داده تا پف کند (۴ ساعت). خمیر را چانه چانه کرده و با وردنه صاف می کنیم. گردوی خرد شده و زردچوبه را مخلوط می کنیم و روی خمیر می ریزیم. با دست روی خمیر می کشیم تا اضافه گردو جدا شود و بقیه در خمیر فرو رود. خمیر را به دیواره تنوری که از قبل داغ شده است می چسبانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.



• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### نان دوبندی - Do Bendi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز و چوب	فلزی و گلی	۱۰ دقیقه	۴-۵ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	کرج، برغان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۷۵ گرم (۳/۴ پیمانه ۱۰۰ گرمی) نمک: ۱ قاشق مرباخوری

آرد: ۲۰۰ گرم (۲ پیمانه ۱۰۰ گرمی) خمیرمایه: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با نمک و آب خمیر کرده و کاملاً ورز می دهیم و به

مدت ۴ تا ۵ ساعت در جایی گرم قرار می دهیم تا تخمیر شود. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه صاف می کنیم تا قطر آن به اندازه نان بربری شود. سپس خمیر را به دیواره تنور می چسبانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### Youkha - یوخا

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز و چوب	ساج یا سینی	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	اشتهارد، قره ترپاق



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم (۱۰ پیمانه ۱۰۰ گرمی) نمک: ۲ لیوان

مایه خمیر: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه را با هم مخلوط نموده و خوب ورز می دهیم

تا جایی که خمیر به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه یا نایلون تمیز پوشانده و به مدت نیم ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا اصطلاحاً خمیر عمل آید. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و آن را پهن و نازک





## نان‌های بومی ایران

نموده و روی ساج (در حال حاضر روی سینی‌های فلزی) می‌گذاریم تا پخته و برشته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### توضیحات بیشتر

از مزایای قابل توجه این نان، ماندگاری بسیار بالای آن می‌باشد.





## ایلام

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: داوود علیمردانی  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): سیدعلی اعظم  
تاجگردون، مریم جمالوندی، فتانه کاوری زاده  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): لیلا اسکانی کزازی، هدی  
طاووس نژاد، منا جمالوندی، پویا احمدی



## • ایلام •

### چزنک - Chezenak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز (در پخچال)	هیزم چوب	فلزی	۳ دقیقه	-	-	نانواپی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	دره شهر، اکثر روستاها



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 زیره: ۱ قاشق غذاخوری  
 رازیانه: ۱ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری  
 آب: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را داخل ظرف مناسب الک کرده تا ناخالصی های آن جدا گردد، نمک را به آن اضافه کرده سپس آب را به آرامی و ذره ذره داخل آرد می ریزیم و همزمان با دست خمیر را ورز می دهیم. تا جایی آب اضافه می کنیم که خمیر به حالت کاملاً مایع و روان باشد. این خمیر نیازی به ماند و تخمیر ندارد. با یک پیمانه مناسب از خمیر جدا کرده و آن را روی تنور فلزی می ریزیم و بلافاصله آن را پهن می کنیم. وقتی یک طرف نان پخته شد آن را زیر رو کرده تا سمت دیگر آن نیز پخته شود. این نان با روغن حیوانی محلی به همراه عسل، شیره خرما، شیره انگور یا شکر به عنوان شیرینی استفاده می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

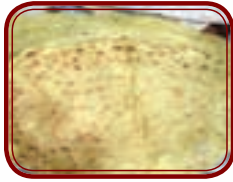
- در افراد مبتلا به دیابت، پرفشاری خون و اختلالات چربی خون توصیه می شود از این نان بدون روغن و شیرینی ها استفاده کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- تاثیر مصرف زیره در کاهش کلسترول، کاهش تصلب شرایین و اثر ضد نفخ آن ها شناخته شده است. از طرفی زیره می تواند به کنترل قند خون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و می تواند به کاهش التهاب کمک کند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.



## نان های بومی ایران

### دراجه - Drajah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز یخچال ۳ روز اتاق	هیزم چوب	فلزی	۴ دقیقه	۴۰ دقیقه	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس	گندم ذرت	مسطح	ایوان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم : نیم کیلوگرم      آرد ذرت: نیم کیلوگرم

نمک: ۱ قاشق مرباخوری      خمیر مایه: ۵۰ گرم      آب : یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم و آرد ذرت را به نسبت مساوی داخل ظرف

مناسب الک کرده تا ناخالصی های آن جدا گردد، نمک و پودر خمیر مایه را به آن اضافه کرده سپس آب را به آرامی و ذره ذره داخل آرد می ریزیم و همزمان با دست خمیر را ورزی می دهیم (می توان به جای خمیر مایه از خمیر ترش نیز استفاده کرد). تا جایی آب اضافه می کنیم که خمیر به راحتی از دست جدا شود. بعد از اینکه خمیر به اندازه کافی ورز داده شد روی ظرف را درپوش گذاشته و اجازه می دهیم خمیر ورز بیاید (تخمیر شود). بعد از حدود ۴۰ دقیقه از خمیر آماده شده گلوله های یک اندازه جدا کرده و با دست روی یک سطح صاف آن را مسطح کرده و نهایتاً روی تنور فلزی (ساج) آن را پهن می کنیم تا بپزد. وقتی یک طرف نان پخته شد آن را زیر و رو کرده تا سمت دیگر آن نیز پخته شود. گاهاً جهت برشته شدن بیشتر نان آن را در مجاورت مستقیم آتش قرار می دهیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- آرد ذرت دارای مقادیر بالایی فیبر است از این رو مصرف آن برای پیشگیری از یبوست، مشکلات گوارشی و بواسیر مفید است و خطر بروز سرطان روده بزرگ را نیز کاهش می دهد. این آرد حاوی انواع ویتامین های مورد نیاز بدن و مواد آنتی اکسیدان است که به طور کلی در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بروز سرطان مؤثر است. کاهش کلسترول و کاهش گرفتگی عروق از خواص دیگر آن است.



## • ایلام •

### ساجی - saji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز (در دمای اتاق)	هیزم - چوب	فلزی	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه یا ترش	نانوائی	آرد با سبوس	گندم	نیمه حجیم مسطح	کل استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم

خمیر ترش (مایه): ۵۰ گرم

نمک: یک قاشق مرباخوری (۵ گرم)    آب: ۱/۵ لیتر (۶ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را داخل ظرف مناسب الک کرده تا ناخالصی های

آن جدا گردد، نمک و پودر خمیر مایه را به آن اضافه کرده سپس آب را به آرامی و ذره ذره داخل آرد می ریزیم و همزمان با دست خمیر را ورز می دهیم (می توان به جای خمیر مایه از خمیر ترش نیز استفاده کرد). تا جایی آب اضافه می کنیم که خمیر به راحتی از دست جدا شود. بعد از اینکه خمیر به اندازه کافی ورز داده شد روی ظرف را درپوش گذاشته و اجازه می دهیم خمیر ورز بیاید (تخمیر شود). بعد از حدود یک ساعت از خمیر آماده شده گوله های یک اندازه جدا کرده و با دست روی یک سطح صاف آن را مسطح کرده و نهایتاً روی تنور فلزی (ساج) آن را پهن می کنیم تا بپزد. وقتی یک طرف نان پخته شد آن را زبرو رو کرده تا سمت دیگر آن نیز پخته شود. گاهی جهت برشته شدن بیشتر نان آن را در مجاورت مستقیم آتش قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشار خون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- این نان کم نمک بوده و مبتلایان به پرفشاری خون در حد متعادل می توانند از آن استفاده نمایند.

### فتیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز (در اتاق)	چوب گاز	فلزی گلی	۳ دقیقه	-	-	نانوائی	آرد با سبوس	گندم	مسطح	کل استان



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم    نمک: ۲ قاشق مرباخوری    آب: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را داخل ظرف مناسب الک کرده تا ناخالصی های

آن جدا گردد، نمک را به آن اضافه کرده سپس آب را به آرامی و ذره ذره داخل آرد

می ریزیم و همزمان با دست خمیر را ورز می دهیم. تا جایی آب اضافه می کنیم که خمیر به راحتی از دست جدا شود. بعد از اینکه خمیر به اندازه کافی ورز داده شد. از خمیر آماده شده گلوله های یک اندازه جدا کرده و با دست روی یک سطح صاف آن را مسطح کرده و نهایتاً روی تنور فلزی (ساج) آن را پهن می کنیم تا بپزد. وقتی یک طرف نان پخته شد آن را زیرو رو کرده تا سمت دیگر آن نیز پخته شود. گاهی جهت برشته شدن بیشتر نان آن را در مجاورت مستقیم آتش قرار می دهیم. این نان در مواقع ضرورت و بصورت فوری پخت می شود.

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود. پروتئین و ویتامین های موجود در گندم سبوس دار می توانند اثرات مثبتی بر سلامت پوست و مو داشته باشند.

### کزگه - Kzgh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز یخچال ۳ روز اتاق	هیزم - چوب	فلزی	۱۰ دقیقه	۴۰ دقیقه	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	ذرت	مسطح نیمه حجیم	ایوان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد ذرت: ۱ کیلوگرم    خمیر مایه: ۵۰ گرم

نمک: ۱ قاشق مرباخوری    آب: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را داخل ظرف مناسب الک کرده تا ناخالصی های آن

جدا گردد، نمک و پودر خمیر مایه را به آن اضافه کرده سپس آب را به آرامی و ذره

ذره داخل آرد می ریزیم و همزمان با دست خمیر را ورز می دهیم (می توان به جای خمیر مایه از خمیر ترش نیز استفاده کرد). تا جایی آب اضافه می کنیم که خمیر به راحتی از دست جدا شود. بعد از اینکه خمیر به اندازه



## • ایلام •

کافی ورز داده شد روی ظرف را درپوش گذاشته و اجازه می‌دهیم خمیر ور بیاید (تخمیر شود). بعد از حدود ۴۰ دقیقه از خمیر آماده شده گلوله‌های یک اندازه جدا کرده و با دست روی یک سطح صاف آن را مسطح کرده و نهایتاً روی تنور فلزی (ساج) آن را پهن می‌کنیم تا بپزد. وقتی یک طرف نان پخته شد آن را زیرو رو کرده تا سمت دیگر آن نیز پخته شود. گاهی جهت برشته شدن بیشتر نان را در مجاورت مستقیم آتش قرار می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد ذرت فاقد گلوتن می‌باشد و می‌تواند منبع مناسبی از نشاسته برای بیماران مبتلا به سلیاک باشد که نمی‌توانند از فرآورده‌های گندم استفاده کنند. آرد ذرت کمک می‌کند آرد دارای مقادیر بالایی فیبر است از این رو مصرف آن برای پیشگیری از یبوست، مشکلات گوارشی و بواسیر مفید است و خطر بروز سرطان روده بزرگ را نیز کاهش می‌دهد. این آرد حاوی انواع ویتامین‌های مورد نیاز بدن و مواد آنتی‌اکسیدان است که به طور کلی در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بروز سرطان مؤثر است. تقویت استخوان‌ها به ویژه در خانم‌ها، کمک به پیشگیری از آرتروز و پوکی استخوان در دوران یائسگی، کمک به کاهش کلسترول و کاهش گرفتگی عروق از خواص دیگر آن است.

### گرده - Grdah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانویی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز در اتاق	چوب	زغالی	۴۰ دقیقه	-	-	نانوایی	آرد با سبوس	گندم	حجیم	روستاهای دره شهر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم  
نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
رازپانه: ۱ قاشق غذاخوری  
پیاز: ۱ عدد بزرگ  
زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری  
آب: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را داخل ظرف مناسب الک کرده تا ناخالصی‌های آن جدا گردد، نمک، زردچوبه، رازپانه و پیاز نگینی خورده شده را به آن اضافه کرده سپس آب را به آرامی و ذره ذره داخل آرد می‌ریزیم و همزمان با دست خمیر را ورز می‌دهیم. تا جایی آب اضافه می‌کنیم که خمیر به راحتی از دست جدا شود. بعد از اینکه خمیر به اندازه کافی ورز داده شد آن را روی یک سطح صاف پهن می‌کنیم سپس مقداری زغال روشن را کنار کشیده و گرده را روی آن قرار می‌دهیم و مجدد مقدار دیگری زغال را روی آن قرار می‌دهیم تا هردو طرف آن کاملاً پخته و برشته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و





## نان های بومی ایران

- کلسترول خون، بهبود قند خون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان های کوارستین و آنتوسیانین است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
  - زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
  - رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
  - نمک این نان در حد متعادل است. اما باز هم توصیه می شود در صورت امکان از نمک کمتری استفاده شود.





## بوشهر

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: فریده نظری  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): سیده معصومه هنرمند (بوشهر)،  
نگار چاهی بخش (بوشهر)  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): محمدصادق موجی بوشهری  
(بوشهر)، عاطفه احمدی (جم)، حمیرا دهقانی (دشتستان)، سکینه قاسمی  
صداقت (دشتی)، آذین صبوری (دیلیم)، سیده خدیجه حسینی (دیلیم)، آنیئا  
آزاد (گناوه)، نسربین ربیعی نژادیان (کنگان)، زینب حاجی زاده (کنگان)،  
طیبه محمدی زاده (عسلویه)، فاطمه وجدی (عسلویه)  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری: زهرا شبانی، آمنه کریمی،  
تهمینه خلفی، علیرضا مهاجری، سیما افراشته، سمیرا امینی، زهرا دهقانی،  
مریم جوهری، مریم بکران  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت روستایی: زهرا افشون، هاجر بلوکی،  
هاجر خادمی، هاجر تمیمی، زهرا موسایی  
بهورزان خانه های بهداشت: زهرا انصاری، عبدالمحمد بجلی، سمیه پوربهی،  
صغری غلامی، زینت سالمی، مریم مرادی، آمنه جیرفتی، سیما قربانی



## بریزه - Berizeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی (تابه)	۱ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ماهیه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	عسلویه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: ۶ قاشق غذاخوری برای چرب کردن نان    آب: ۱ لیوان  
خمیرمايه: ۱ قاشق چایخوری  
سرو: به میزان خیلی اندک یا یک قاشق چای خوری

**روش تهیه سورا سورو:** سورا اغلب غذای مخصوص مردم جنوب ایران است. سوری یک نوع غذای آبیکی با رنگ خاکی است که آن را از یک نوع ماهی ریز به نام اشینه (حشینه، ساردین) درست می‌کنند. روش تهیه سورا معمولاً به این صورت است که در ابتدا مقداری اشینه تازه را شسته و سرو دم آن را جدا کرده و در شیشه می‌ریزند و مقدار زیادی نمک متناسب با حجم به آن می‌افزایند و آن را مدت زمان زیادی در آفتاب داغ می‌گذارند تا خوب جا بیفتد و به اصطلاح برسد. در موقع استفاده نیز مقداری از آن را در مقدار مناسب آب حل نموده، استخوان و تفاله‌های آن را خارج نموده سپس مقداری زیره، فلفل، آب لیمو، پیاز و سیر به آن اضافه کرده و مدتی آن را در زیر نور آفتاب قرار می‌دهند.

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای پختن نان بریزه ای آب، آرد و مقداری نمک را با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیر یک دست درست شود چند ساعت صبر می‌کنیم تا خمیر ور بیاید، سپس چانه بزرگی درست می‌کنیم و روی تنور یا همان بریزه پهن می‌کنیم تا پخته شود وقتی یک طرف نان پخته شد آن را برمیگردانیم تا طرف دیگر پخته شود. همچنین می‌توان لای نان بریزه ای مقداری سرو گذاشته و لبه نان را بسته و داخل تنور بگذاریم. با نان بریزه ای نان اسفناجی هم درست می‌کنند به این صورت که اسفناج سرخ شده و آماده را درون نان بریزه ای می‌گذارند و لبه نان را برمی‌گردانند تا اسفناج خارج نشود سپس نان را روی تنور گذاشته تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• ماهی ساردین که در قالب سرو یا سورو در ترکیبات این نان استفاده می‌شود با غنای بسیار بالای اسیدهای چرب امگا-۳ مخصوصاً DHA و EPA بخش قابل توجهی از نیاز بدن به این ماده مغذی را تامین و به طور موثری از بروز التهابات سیستمیک و نیز افزایش تری گلیسرید خون جلوگیری می‌کند. فسفر، کلسیم و سلنیوم سه عنصر شاخص در ساختار ماهی ساردین هستند که تامین کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد معدنی می‌باشند. علاوه بر این ها، ویتامین D بالای این ماهی بدن را از ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله پوکی استخوان محافظت می‌کند.



## نان های بومی ایران

• در صورت استفاده از اسفناج در پخت این نان در حالت دوم، این نان با دارا بودن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه B (فولیک اسید و پیریدوکسین) می تواند در کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش ریسک سرطان و نیز بهبود دیگر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مفید باشد. غنای بالای ویتامین K و آهن در این سبزی، آن را به یک ماده غذایی بسیار خوب در شرایط پوکی استخوان (با افزایش روند مینرالیزاسیون استخوانی)، اختلالات انعقادی و کم خونی فقر آهن تبدیل می کند. البته هرچند که اگزالات بالای موجود در این سبزی می تواند تا حدودی در جذب مواد مغذی آن تداخل ایجاد کند، ولی پخت نسبی اسفناج (به روش آب پز یا بخارپز) می تواند این محدودیت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### بلبل پیازی - Bolbol Piazzi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	ذغال	گلی	۴ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانواپی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	گناوه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرمایه: ۲ قاشق مرباخوری  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 پیاز سبز: ۱۵ گرم یا به مقدار دلخواه  
 زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب: ۵ لیوان یا ۱۲۵۰ میلی لیتر  
 خرما: ۵۰ گرم  
 روغن: به مقدار لازم  
 آرد: ۲ کیلوگرم  
 فلفل: ۱ قاشق مرباخوری  
 زرشک: ۲۰۰ گرم  
 پودر لیمو عمانی: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را در آب می ریزیم و چند ساعتی در آب قرار می دهیم تا نرم شود. آنها را در آب له کرده در صافی می ریزیم تا هسته و پوست آن جدا شود.

برای تهیه خمیر بلبل پیازی، آرد را با آب به اندازه کافی مخلوط می کنیم. سپس خرما آماده شده را هم به آن اضافه می کنیم. هم می زنیم تا حالت خمیر در بیاید نه سفت باشد و نه خیلی نرم. بعد از آماده شدن خمیر درب ظرف را می گذاریم و به اندازه ۲ ساعت در دمای اتاق نگه می داریم تا به طور کامل ور بیاید. خمیر باید پف کرده باشد. بعد از ور آمدن خمیر، به اندازه ۶ گرم از خمیر را برداشته و آن را به صورت چانه گرد در می آوریم. آرد را روی تخته می پاشیم و خمیر را روی آن پهن می کنیم. برای تهیه بلبل پیازی باید دو گردی با خمیر درست کنیم یکی برای زیر و یکی برای رو. سپس پیاز را پاک کرده، شسته و به صورت بسیار ریز خرد می کنیم. به پیاز خرد شده زردچوبه، فلفل، پودر لیمو عمانی، زرشک و نمک و در صورت تمایل به مقدار کم روغن اضافه کرده و هم می زنیم تا کاملا مخلوط شود. پیاز آماده شده را وسط آنها می گذاریم و لبه ها را بهم می چسبانیم. پس از آن درون تابه، روی اجاق گاز سرخ می کنیم، به طوری که هر دو طرف آن پخته شود.



### نظر متخصص تغذیه

- خرماى موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زرشک مورد استفاده در پخت این نان با دارا بودن ماده فعال زیستی بربرین که یک آلکالوئید طبیعی و ذاتی است، اثر چشمگیری در بهبود تحمل گلوکز و کمک به کنترل دیابت دارد. این ماده غذایی حتی می تواند با تاثیر بر ترشح آدیپوکاین ها از بافت چربی، به بهبود سطوح چربی های خون نیز کمک کند. اثر محافظتی مصرف زرشک بر بیماری های قلبی - عروقی، کبدی و اختلالات گوارشی نیز پیشتر ثابت شده است.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- لیموترش مورد استفاده در این نان دارای مقادیر بسیار بالای ویتامین C و نیز پتاسیم می باشد که در بسیاری از حالات نظیر عفونت ها، پرفشاری خون، التهابات و... کمک کننده است. ارتباط بین مصرف لیموترش تازه (محتوای اسید سیتریک) و کاهش سطوح اوریک اسید در رسوبات توفی موجود در مفاصل در بیماری نقرس مطرح شده است. همچنین لیموترش باعث بهبود چشمگیر عملکرد سیستم ایمنی در مواجهه با عوامل آسیب رسان می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود خرما و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

در گذشته این نان را همراه با ماست مصرف می کردند.



## نان های بومی ایران

### تای - Tayi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سوس کم	گندم	نیمه حجیم	کنگان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خرما: ۶ عدد  
 شیر: ۱ پیمانه  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن مخصوص سرخ کردنی: ۱ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 آب ولرم: ۱ لیوان  
 شکر: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا خرما را با آب ولرم حل می کنیم و سپس از صافی عبور می دهیم. نمک را به خمیر مایه ای که در آب ولرم حل نموده ایم و پف نموده اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم. سپس آرد و یک پیمانه شیر را کم کم به آن اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم تا خمیر مقداری سفت و نجسب شود. سپس ۲ ساعت به خمیر استراحت داده و در آخر در روغن سرخ می کنیم. سپس روی نان مقداری شکر می پاشیم.

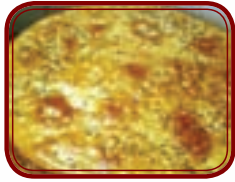
#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- خرمای موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود خرما و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## تبدون - Tabdoon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵-۷ روز	گاز / چوب	فلزی / گلی	۱۵-۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیرک	منزل / نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	دیلیم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کنجد: ۲۰۰ گرم  
 آب ولرم: ۱ لیوان  
 نمک: یک قاشق چای خوری  
 شیر یا آب ولرم: به مقداری که خمیر چسبنده نباشد.  
 خمیرک (خمیر ترش): ۱۵۰ گرم  
 آرد گندم: ۱ کیلوگرم  
 خرما: نیم کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را با آب ولرم چنگ زده تا شیره آن در بیاید. آرد را با آب یا کمی شیر مخلوط نموده و شیره خرما به دست آمده را به آن اضافه می نماییم. سپس مقدار کمی خمیرک (خمیر ترش) و نمک به آن افزوده، خوب چنگ می زنیم تا خمیر یک دستی به عمل آید. سپس به مدت دو ساعت استراحت می دهیم تا خمیر پف کرده و آماده پخت گردد. خمیر را به اندازه های مساوی چانه می گیریم. چانه را با دست پهن کرده و کنجد بر روی سطح آن پاشیده و با نوک انگشتان در آن سوراخ ایجاد می کنیم و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- در صورت استفاده از شیر به جای آب در ترکیبات اولیه، این نان می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- خرماي موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتة قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.





## نان های بومی ایران

### تَنووری - Tanoori

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	عسلویه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱ قاشق غذا خوری یا ۱۵ گرم  
 شکر: ۱ قاشق غذا خوری یا ۳ عدد خرما  
 آرد گندم سبوس دار: ۲ لیوان یا ۳۴۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر مایه و شکر را در نصف لیوان آب ولرم حل می‌کنیم، در صورتی که از خرما به جای شکر استفاده می‌نماییم آنرا قبلاً در آب له می‌نماییم. بعد از یک ربع آرد گندم سبوس دار، نمک و خمیر مایه پف کرده را با ۲ لیوان آب ولرم داخل ظرف بزرگی با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیر یک دست و سفتی بدست آید. سپس آنرا برای مدت ۲ ساعت در مکان گرمی قرار می‌دهیم. بعد از آماده سازی خمیر، چانه‌ها را با دست پهن نموده و داخل تنور می‌گذاریم.

#### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و یا خرما در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### تیری یا خشک - Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	دشتستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲ لیوان      آب ولرم: ۱ لیوان

نمک: ۱ قاشق چای خوری      خمیر مایه: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر باید در ظرف خمیرگیری و به کمک دست تهیه

شود. آرد و نمک را با هم مخلوط کرده و در کاسه گودی الک می‌کنیم، آب ولرم را کم کم اضافه می‌کنیم و خمیر را چنگ می‌زنیم تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید. خمیری که آماده شده به (چانه) تکه‌های کوچک تقسیم می‌شود، و هر تکه (چانه) با چوب نازک و بلندی (تیر چوبی یا وردنه) بر روی تخته نان پزی پهن و روی تابه داغ پخت می‌شود. نان را بر روی تابه که بر روی سه پایه ای آهنی روی آتش سوار است، می‌پزیم. نان را روی تابه می‌اندازیم و حرارت را کم می‌کنیم. ضخامت نان تیری در حدود دو الی سه میلی متر بوده و قطر آن ۵۰ الی ۶۰ سانتی متر است. خمیر با وردنه چوبی روی یک سطح صاف نازک می‌گردد و نان‌های تیری روی هم به صورت چند لایه روی تابه آماده می‌گردند.

### نظر متخصص تغذیه

• بهتر است آرد مورد استفاده برای نان حاضر از نوع آرد کامل یا سبوس دار باشد تا ارزش تغذیه ای آن بالاتر رود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

این نان به علت خشک بودن (مقدار بسیار پایین شاخص آب فعال (Active water) ماندگاری بالایی دارد.

### ری وزیری یا بل بل اناری - Rey Vaziri or Bolbol Anari

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	چوب	تابه فلزی	۱۰-۱۲ دقیقه	۱ ساعت	منزل	گندم پرک	گندم	مسطح	دبلم: روستا عامری



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

گندم نیم کوب (گندم پرک): ۵۰۰ گرم

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق چای خوری

انار دانه شده: ۱ کاسه ماست خوری

آب: ۲ لیوان

پیازچه: ۱ الی ۲ عدد

ادویه: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا ادویه، نمک، خمیر ترش (خمیرک) یا خمیر مایه ای که قبلاً به مدت نیم ساعت در آب ولرم خیسانده ایم را همراه با گندم نیم کوب و آب خمیر کرده و یک ساعت صبر می‌کنیم تا خمیر آماده



## نان های بومی ایران

پخت شود. سپس انار و پیاز را به آن اضافه کرده و مخلوط کامل را روی تابه داغ که بر روی آتش گرم شده است، پهن می‌کنیم تا نان پخته شود. این نان را می‌توان به تنهایی یا با روغن حیوانی و یا شیر خرم استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- انار موجود در ترکیب این نان، دارای خاصیت ضدسرطانی، کمک به کارکرد بهتر کبد و سم زدایی، تقویت سیستم‌های قلبی-عروقی، سیستم عصبی، ایمنی و دستگاه گوارش می‌باشد. انار می‌تواند در کنترل فشارخون بالا، اختلالات چربی خون و نیز در بهبود اشتهاى افرادی که تمایل به غذا خوردن ندارند؛ مفید باشد.
- پیاز یا پیازچه که در تهیه این نان استفاده می‌شود از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### شیرین زرد - Shirin Zard

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز	فلزی	۳ دقیقه	-	-	نانوایی	آرد سفید	گندم	مسطح	دشتستان، برازجان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: نصف لیوان  
 شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۱ لیوان  
 زنجبیل، هل، میخک، دارچین، فلفل سیاه و ادویه‌های معطر: از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا کمی آب را در یک ظرف می‌ریزیم و بعد شکر، فلفل سیاه، زنجبیل و هل و میخک کوبیده را روی آرد می‌ریزیم و با آب خمیر درست می‌کنیم و بعد خمیر را به دایره‌های کوچک تبدیل می‌کنیم و آن را پهن می‌کنیم و روی تابه می‌اندازیم. وقتی که پخته شد کمی شکر و دارچین را روی آن می‌ریزیم و سپس به شکل مستطیل روی هم تا می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی گینگرو، پارادول و... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF- $\kappa$ B و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماری‌هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید



## • بوشهر •

می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضد نفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضد التهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.

• دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند. • میخک به کار رفته در این نان جزو گیاهان عطردار و محتوای املاحی چون پتاسیم و کلسیم می باشد. آنتی اکسیدان ها و ترکیبات زیست فعال موجود در این گیاه به ویژه فلاونوئیدها و ماده ای به نام اوژنول نقش محافظتی کبدی، ضد میکروبی، ضد سرطانی و... دارند. همچنین رفع نفخ و تنظیم پروفایل لیپیدی از اثرات دیگر این گیاه می باشد. البته مصرف دوزهای بالای این ماده می تواند باعث بروز اثرات سیتوتوکسیک و نیز هم افزایی داروهای ضد انعقاد خون نظیر وارفارین گردد که بیماران مصرف کننده چنین داروهایی باید حداکثر احتیاط لازم را در مصرف این نان به کار ببندند.

• فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

لازم به ذکر است که نان شیرین در قدیم، در اعیاد و مهمانی ها استفاده می شد.

### قره پیچ یا شیرین - Ghare Pich

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	گاز	فلزی	۴ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	گناوه



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ کیلوگرم  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذا خوری  
 شکر: ۱ پیمانه یا ۱۸۵ گرم  
 خرما: ۱۰۰ گرم  
 آب: ۵ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خرما را در آب ولرم چنگ زده و از صافی درشت رد می کنیم. شکر حل شده در آب ولرم، آرد، خرمای حل شده در آب، خمیر مایه و نمک را اضافه نموده سپس خمیر را کاملاً ورز داده و پس از ۲ ساعت استراحت دادن به خمیر، آنرا بصورت گلوله های کوچک درست کرده و با وردنه آنها را به شکل گرد پهن می کنیم. وقتی به اندازه کافی پهن شدند، بر روی تابه ای که قبلاً روی آتش قرار داده ایم گذاشته تا نان پخته شود. قبل از سرد شدن خیلی زود آنرا به شکل لوله در می آوریم.

### نظر متخصص تغذیه

- خرمای موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود خرما و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### کواس - Kovas

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	کنگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب ماهی شور: ۱ قاشق غذا خوری  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 زرد چوبه: نصف قاشق مرباخوری  
 خرما: ۶ عدد  
 آب ولرم: ۲ لیوان  
 آرد: ۱ کیلوگرم



## • بوشهر •

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه خمیر نان، خرما را با آب ولرم حل می‌کنیم و سپس از صافی عبور می‌دهیم و به آن نمک و خمیر مایه‌ای که قبلاً در آب ولرم خیسانده و پف کرده اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. سپس آرد و یک لیوان آب را کم کم به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا خمیر مقداری سفت و نجسب شود و ۲ ساعت خمیر را استراحت داده و خمیر را با استفاده از وردنه گرد می‌کنیم و مایع آماده شده را بر روی نان مالیده و در تنور گازی می‌پزیم. برای تهیه مایع روی نان، آب ماهی شور و زرد چوبه را با هم مخلوط نموده و قبل از پخت در تنور بر روی نان مالیده می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

- خرما موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می‌باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی‌های مفیدی مانند ویتامین‌های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می‌توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می‌کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود خرما در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه و نیز افزودن آب ماهی شور به آن، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

به طور سنتی بر روی خمیر پهن شده کنجد ریخته می‌شود تا کنجد و نان همزمان پخته شود اما با توجه به این که کنجد حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۳ حساس در برابر حرارت می‌باشد و درجه حرارت بالا ممکن است منجر به تولید ترکیبات مضر شود، لذا استفاده از کنجد قبل از گذاشتن نان در تنور توصیه نمی‌گردد.

### گرده خرمایی - Gerdeh Khorma ei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز (۱ ماه فربیزر)	ذغال	گلی	۳ دقیقه	۴ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	بوشهر: روستا هلیله



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۷۵۰ میلی لیتر (۳ لیوان)  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذا خوری یا ۱۵ گرم  
 روغن مایع: نصف لیوان  
 پودر رازیانه: ۱ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۱ قاشق مرباخوری (برای فعال شدن خمیر مایه) یا ۵ گرم  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 خرما: نیم کیلوگرم  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 پودر سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را در آب می ریزیم و چند ساعتی در آب قرار می دهیم تا نرم شود آنها را در آب له کرده در صافی می ریزیم تا هسته و پوست آن جدا شود. رازیانه و سیاه دانه پودر شده را به مایه خرمای آماده اضافه می کنیم و کنار می گذاریم. یک استکان آب و شکر را مخلوط می کنیم و مایه خمیر را در آن می ریزیم. درب آن را بسته و حدود ده دقیقه استراحت می دهیم. ظرف مناسب را انتخاب کرده، آرد را طوری در ظرف می ریزیم که مرکز ظرف خالی باشد. سپس مایه خمیر آماده شده را در وسط ظرف می ریزیم و مقداری آرد روی آن می پاشیم. مایه خرمای آماده شده را نیز به آن اضافه می کنیم. نمک را اضافه کرده و کم کم آرد را با مایه خرما مخلوط می کنیم تا خمیر نسبتاً نرمی به دست آید. در انتها خمیر را ورز می دهیم و حدود چهار ساعت خمیر را در جای گرم استراحت می دهیم. پس از آن اگر خمیر حدود دو برابر حجم اولیه شد، شروع به چانه گیری می کنیم. سپس چانه ها را به ضخامت نیم سانتی متر پهن کرده و روی آن را با روغن چرب کرده، بر روی سطح آن فرورفتگی هایی با نوک انگشتان دست یا چنگال به طور کامل ایجاد می کنیم. سپس آن را وارد تنور می کنیم.

دقت کنید که روغن به خمیر اضافه نمی شود، بلکه پس از پهن کردن نان به ازای هر قرص نان حدود یک قاشق چای خوری روغن را با برس روی سطح نان آغشته می کنیم. طرز استفاده از خمیر مایه برای نان گرده خرمایی به این صورت است که یک قاشق غذا خوری خمیر مایه داخل یک لیوان آب ولرم ریخته بعد از ۱۰ دقیقه به خمیر اضافه می کنیم. می توان به جای خرما از قارچ خوراکی و پیاز سرخ شده برای تهیه نان گرده خرمایی نیز استفاده نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- خرمای موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.



- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر، خرما و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### گرده داخل ماهی تابه - Gerdeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی (تابه)	۷ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	آسیاب کارخانه ای	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	جم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری
  - نمک: ۱ قاشق چای خوری
  - ادویه: ۱ قاشق مرباخوری
  - روغن: به میزان لازم برای سرخ کردن
  - آب: ۲/۵ لیوان
  - خرما: ۲۰۰ گرم
  - آرد: ۱ کیلوگرم
  - رازپانه: ۴ قاشق غذا خوری
  - تخم گشنیز آسیاب شده: ۴ قاشق غذاخوری
- نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه و آرد و نمک و ادویه و رازپانه و گشنیز را مخلوط کرده و خمیری نرم شده و از صافی عبور داده شده را با هم مخلوط کرده تا خمیر آماده شود و بعد از ۴۵ دقیقه استراحت دادن به خمیر آن را صاف کرده، شکل نان درآورده و درون ماهیتابه روغن، سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- خرمای موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- رازپانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم





## نان‌های بومی ایران

نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود خرما و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### گرده شل شلی - Shol Sholi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی (تابه)	۳ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	نانوايي	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	جم، دشتی، روستا درازی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۱ قاشق مرباخوری یا ۵ گرم  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری یا ۳۰ گرم  
 شیرخشک: ۴ قاشق غذاخوری یا ۶۰ گرم  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن: ۴ قاشق غذا خوری یا ۲۴ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد  
 آرد: ۲ لیوان یا ۳۴۰ گرم  
 کنجد: مقداری برای تزئین  
 رازیانه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب ولرم: ۳ لیوان یا ۷۵۰ سی سی

**نحوه آماده سازی خمیر:** نحوه آماده سازی خمیر عنوان نشده است؟؟؟

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» و املاح است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن (کلسیم، پروتئین‌های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی



استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### گرده شیرینی - Gerdeh Shirini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	روش تخمیر	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته (۱ ماه در فریزر)	ذغال / گاز	گلی / فلزی	۱ دقیقه	۲ ساعت	فروشگاه	خمیر مایه	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	بوشهر: روستای هلیله

### مواد اولیه (ترکیبات نان)



آرد: ۱ کیلوگرم  
 شکر: نیم کیلوگرم  
 روغن: نصف استکان  
 آب: ۱ لیتر یا ۴ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذا خوری  
 پودر دانه هل: ۱۰ عدد دانه هل  
 پودر میخک: ۳-۴ عدد دانه میخک  
 آب ولرم: ۱ لیوان  
 زعفران دم کرده: نصف قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در یک لیوان آب ولرم ریخته و نیم ساعت صبر می کنیم تا پف کند سپس شکر را در آب حل می کنیم، بعداً آرد را در ظرف می ریزیم. پودر هل و میخک و خمیر مایه را با آرد مخلوط می کنیم و کم کم آب شکر را به آن اضافه می کنیم و خمیر را ورز می دهیم. این خمیر خیلی سفت است و خیلی سخت ورز داده می شود و تکه تکه می شود. باید توجه داشت تا به هم پیوستن تمام تکه ها باید خمیر را ورز داد و وقتی خمیر یکدستی تشکیل شد، شروع به چانه گیری می کنیم. هر چانه به اندازه تخم مرغ یا گردو باشد کافی است. سپس هر چانه را ابتدا با دست به صورت گرد پهن می کنیم سپس کمی روغن روی آن می مالیم و با وردنه خمیر را پهن تر می کنیم. در انتها با وردنه شیار دار روی خمیر را پراز شیار می کنیم تا خمیر خیلی نازک شود. با زعفران به دلخواه می توان روی نان را تزئین کرد. سپس خمیر را به تنور انتقال داده و نان در مدت یک دقیقه در تنور آماده می شود.



## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- میخک به کار رفته در این نان جزو گیاهان عطردار و محتوای املاحی چون پتاسیم و کلسیم می باشد. آنتی اکسیدان ها و ترکیبات زیست فعال موجود در این گیاه به ویژه فلاوونوئیدها و ماده ای به نام اوژنول نقش محافظتی کبدی، ضد میکروبی، ضد سرطانی و... دارند. همچنین رفع نفخ و تنظیم پروفایل لیپیدی از اثرات دیگر این گیاه می باشد. البته مصرف دوزهای بالای این ماده می تواند باعث بروز اثرات سیتوتوکسیک و نیز هم افزایی داروهای ضد انعقاد خون نظیر وارفارین گردد که بیماران مصرف کننده چنین داروهایی باید حداکثر احتیاط لازم را در مصرف این نان به کار ببندند.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضد نفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضد التهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

عطر خوب و تردی این نان سبب جذابیت این نان به خصوص برای کودکان می باشد.

### لوس - Los

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	فلزی (تابه)	۱ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	عسلویه: روستا چاه مبارک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ پیمانه یا ۳۸۰ گرم  
آب: ۲/۵ لیوان یا ۶۲۵ سی سی  
خمیر مرغ: ۳ عدد  
پنیر: ۲۰۰ گرم  
نمک: سه چهارم قاشق چای خوری یا ۱/۵ گرم



**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر مایه و شکر را در نصف لیوان آب ولرم حل می‌کنیم بعد از یک ربع آرد، نمک و خمیر مایه پف کرده را با ۲ لیوان آب ولرم داخل ظرف بزرگی با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیر یکدست بدست آید. بعد از ۴۵ دقیقه خمیر آماده می‌شود. روی تابه پهن کرده و مواد (پنیر رنده شده یا تخم مرغ هم زده شده) را روی خمیر می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن پنیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### مشتمک کراتی یا مشتمک سیرموکی یا مشتمک جیکه - Mashtak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز / چوب	فلزی	۱۵ دقیقه	-	-	نانواپی	آرد سفید	گندم	مسطح	دشتستان، برازجان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۵۰۰ گرم  
 سیرموک یا جیکه یا تره: ۵۰۰ گرم  
 نمک، ادویه، زردچوبه، پودر لیمو عمانی: ۱ قاشق چای خوری  
 آب: ۴ لیوان  
 خرما: ۲۵۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** کرات نام محلی تره می‌باشد. ابتدا مثل خمیر نان، خمیر را درست می‌کنیم، اما وقتی خواستیم به تکه (چانه)‌های کوچک تقسیم کنیم، باید تکه (چانه) مشتمک بزرگتر باشد، سایزی تقریباً اندازه دو برابر تکه (چانه)‌های نان. بعد تکه‌ها را دایره ای پهن می‌کنیم، سپس سیرموک یا جیکه (سیرموک یا جیکه نام گیاه محلی خودرو در زمستان می‌باشد) یا تره، زردچوبه، فلفل، نمک و پودر لیمو عمانی را به آن اضافه کرده و آن را مخلوط می‌کنیم. این مواد را که قبلاً آماده کردیم، روی یک مشتمک با قاشق پهن می‌کنیم و یک مشتمک پهن شده دیگر را که قبلاً آماده کردیم روی آن می‌چسبانیم تا خمیر لبه‌های دو اطراف مشتمک به



## نان های بومی ایران

هم بچسبند. سپس آن را داخل تنور فلزی (در زبان محلی توه) می پزیم. می توان به جای سبزی از پیاز سرخ شده و زردچوبه هم داخل مشتک استفاده نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- سیرموک یا سیر کوهی مورد استفاده در این نان همانند سیر از خانواده آلیاسه بوده و ماده موثره آن یعنی آلیسین غنی از بنیان های گوگردی می باشد که برای بیماری های عفونی و انگلی دستگاه گوارش، التهابات سیستم تنفسی و بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی و کمک به کاهش فشار خون بالا بسیار مفید است. همچنین ترکیب صمغی لعاب مانند و موسیلاتیک موجود در این سبزی می تواند هم در بهبود اسهال (با افزایش قوام مدفوع) و هم در یبوست (دارای حالت بالکینگ و افزایش ترانزیت روده ای) کمک کننده باشد.
- خرما می موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- لیمو عمانی مورد استفاده در این نان دارای مقادیر بسیار بالای ویتامین C و نیز پتاسیم می باشد که در بسیاری از حالات نظیر عفونت ها، پرفشاری خون، التهابات و... کمک کننده است. ارتباط بین مصرف لیموترش تازه (محتوای اسید سیتریک) و کاهش سطوح اوریک اسید در رسوبات توفی موجود در مفاصل در بیماری نقرس مطرح شده است. همچنین لیموترش باعث بهبود چشمگیر عملکرد سیستم ایمنی در مواجهه با عوامل آسیب رسان می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود خرما در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### نازک یا تیری یا خشک - Nazok

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی (تابه)	۱ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	عسلویه: روستا چاه مبارک، جم: بخش ریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۲/۵ لیوان یا ۶۲۵ سی سی  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذا خوری  
 روغن: ۱ قاشق مرباخوری برای هر چانه  
 آرد: ۳ لیوان یا ۵۱۰ گرم  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری  
 سوز: ۲ قاشق غذا خوری برای هر چانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر مایه و شکر را در نصف لیوان آب ولرم حل می‌کنیم. بعد از یک ربع آرد، نمک و خمیر مایه پف کرده را با ۲ لیوان آب ولرم داخل ظرف بزرگی با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیر یکدست بدست آید. بعد از ۴۵ دقیقه خمیر آماده هست. روی تابه پهن کرده و مواد (روغن، رازیانه، سوز و زردچوبه) را روی خمیر می‌ریزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- در صورت استفاده از اسفناج در پخت این نان در حالت دوم، این نان با دارا بودن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه B (فولیک اسید و پیریدوکسین) می‌تواند در کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش ریسک سرطان و نیز بهبود دیگر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مفید باشد. غنای بالای ویتامین K و آهن در این سبزی، آن را به یک ماده غذایی بسیار خوب در شرایط پوکی استخوان (با افزایش روند مینرالیزاسیون استخوانی)، اختلالات انعقادی و کم خونی فقر آهن تبدیل می‌کند. البته هرچند که اگزالات بالای موجود در این سبزی می‌تواند تا حدودی در جذب مواد مغذی آن تداخل ایجاد کند، ولی پخت نسبی اسفناج (به روش آب پز یا بخارپز) می‌تواند این محدودیت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.



## تهران

روسای گروه بهبود تغذیه جامعه: لیلا فرزاد (دانشگاه علوم پزشکی ایران)، شکوفا باقری نیا (دانشگاه علوم پزشکی تهران)، فرشته فزونی (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): سحر اسماعیلی دورانی (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)، میترا ذبیحی (دانشگاه علوم پزشکی تهران)

کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): آرزو چراغی (دانشگاه علوم پزشکی تهران) / کارشناسان دانشگاه علوم پزشکی ایران: آزاده محمد ابراهیم، لیلا جباری، آزاده حاجی پور / مریم بهشتی زواره، فائزه رمضان زاده (دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)



### انجومکی - Anjoomaki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر یا تنور خانگی	۲۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	خمیر مایه	نانوائی / منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	شهریار: صباشهر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: نصف قاشق چای خوری  
سبزی خرد شده انجومک: نصف لیوان

آب: ۱ لیوان (۲۴۰ میلی لیتر)  
آرد: ۲ لیوان (۳۰۰ گرم)

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه این نان، آب و آرد و خمیر مایه را ترکیب می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا کمی ور بیاید. سپس سبزی انجومک را که از قبل شسته و خرد شده است را به آن اضافه می‌کنیم و در تنور می‌پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- بهتر است آرد مصرفی از نوع آرد سبوس دار یا آرد کامل باشد.
- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

### توتک - Tootak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته (۱ ماه در فریزر)	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	کارخانه / آسیاب	آرد ساده یا سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	دماوند



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان  
روغن جامد: ۲/۵ لیوان  
پودر قند: ۳۰۰ گرم  
مایه خمیر: ۱ قاشق سوپ خوری  
دارچین: ۲ قاشق غذاخوری  
شکر: ۲/۵ لیوان  
آب: ۲ لیوان





## نان های بومی ایران

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شکر و آب را در ظرفی ریخته روی حرارت قرار می دهیم تا شکرها داخل آب حل شود. در ظرفی دیگر آرد و مایه خمیر را با هم مخلوط می کنیم تا یکدست شود سپس روغن را اضافه کرده ورز می دهیم تا خمیر به دست نچسبد. یک تا دو ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا حجم آن دو برابر شود. سپس چانه های کوچک از خمیر برداشته با وردنه صاف می کنیم و با شانه تمیز یا شابلون روی توتک را تزئین می کنیم. تنور را روشن می کنیم تا گرم شود و توتک را به تنور می چسبانیم. بعد از پخت روی توتک را با دارچین تزئین می کنیم. لازم به ذکر است که افزودن شیر در مواد اولیه این نان و استفاده از آرد سبوس دار ارزش غذایی این نان را افزایش می دهد که پیشنهاد می شود این امر در تهیه نان در نظر گرفته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- در صورت امکان تهیه نان از آرد سبوس دار، انتخاب آرد سبوس دار و کامل به مراتب ارجح تر می باشد.
- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر است و باعث بالا رفتن کلسترول خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.

### زنجبیلی - Zanjebili

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تنور گازی	۴۵ دقیقه	نیم ساعت	بیکنینگ پودر و یا بهبود دهنده	نانوايي / مغازه	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	شهریار



آرد: ۲ لیوان (۳۰۰ گرم)  
 زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
 کنجد: یک قاشق غذاخوری  
 دارچین: یک قاشق چایخوری

**مواد اولیه (ترکیبات نان)**  
 شیر: دو سوم لیوان (۱۶۰ میلی لیتر)  
 شکر: یک قاشق غذا خوری سر صاف (۱۵ گرم)  
 آب: یک سوم لیوان (۸۰ میلی لیتر)  
 بادیان: یک قاشق غذاخوری (۱۰ گرم)  
 زنجبیل: یک قاشق غذاخوری (حدود ۱۲ گرم)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با شیر و آب مخلوط نموده و سپس به آن کمی شکر، بادیان و زنجبیل اضافه می کنیم. خمیر را به مدت نیم ساعت در یخچال یا جای سرد قرار می دهیم. سپس به مقدار کوچک (به اندازه گردو) برداشته و آن را پهن می کنیم و روی آن را با زرده تخم مرغ و دارچین و کنجد تزئین می کنیم، داخل تنور



قرار داده و بعد از پخت، آن را در پارچه ای می پیچیم تا نرم بماند.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیره های NF- $\kappa$ B و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلاوه آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• بادیان یا همان رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



### سبزی شهریاری - Sabzi Shahriari

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر گازی	۱۵ دقیقه	نیم تا ۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	نانوايي	گندم	نیمه حجیم	شهریار



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: نصف قاشق چای خوری  
 پودر خمیر مایه: نصف قاشق چای خوری  
 تره، جعفری، شنبلیله و پیازچه: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و خمیرمایه مخلوط نموده (آب را کم کم اضافه می نمایم تا زمانی که خمیر نرم یکنواخت به دست بیاید) سپس به آن تره، جعفری، کمی شنبلیله و کمی نمک اضافه نموده و در صورت تمایل پیازچه هم به آن می افزاییم. بعد از این که خمیر یک دست به عمل آمد آن را در جای گرم قرار می دهیم تا ور بیاید؛ بعد از نیم ساعت آن ها را چانه گرفته و در تنور می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- انرژی یک کف دست از این نان حدود ۸۰ کیلوکالری است و سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد. البته به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

#### توضیحات بیشتر

در نظر عامه، این نان یک عصرانه مطلوب با ماست یا پنیر و یا کشک پاستوریزه است.



### شیرفتیر - Shir Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	فیروزکوه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: ۲ کیلوگرم  
 آرد گندم: ۴ کیلوگرم  
 سیاه دانه: ۳۰۰ گرم  
 خمیرمایه: ۲ قاشق سوپ خوری  
 زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۴ قاشق غذاخوری  
 نمک: ۵۰ گرم  
 آب: ۱/۵ لیتر

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد گندم را با آب مخلوط کرده، سپس زردچوبه، نمک و سیاه دانه اضافه می شود و در پایان شیر ولرم و خمیرمایه را به خمیر اضافه کرده در دستگاه خمیرزنی مخلوط می شود و در پایان به مدت ۲ ساعت جهت تخمیر کنار گذاشته می شود. سپس چانه ها با دست آماده نموده و با وردنه پهن می نماییم، هنگام وارد نمودن به داخل تنور مخلوطی از شیر، کنجد و زردچوبه روی خمیر پهن شده زده می شود و به مدت ۱۰ دقیقه در داخل تنور پخت می شود. بهتر است از شیر پاستوریزه کم چرب جهت تهیه این نان استفاده شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.



## نان های بومی ایران

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### شیرینی پنجره ای - Pangerei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۱۵ دقیقه	-	نانوايي	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم، نشاسته	حجیم	شهریار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- نشاسته: ۱ لیوان (۱۵۰ گرم)
- زعفران آب کرده: یک قاشق مرباخوری
- پودر قند: یک چهارم لیوان (حدود ۷۰ گرم)
- روغن مخصوص سرخ کردنی: یک لیوان
- تخم مرغ: ۴ عدد
- آرد: ۱ لیوان (۱۵۰ گرم)
- آب: نصف لیوان
- شیر: ۱ لیوان (۲۵۰ میلی لیتر)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا تخم مرغ را هم زده (حدود ۵ دقیقه) و آب را به آن اضافه می کنیم، سپس بقیه مواد (نشاسته، آرد و زعفران) را اضافه نموده و مخلوط می کنیم (هم می زنیم) تا یک دست شود. در ادامه، قالب های نان پنجره ای را روی مایع می زنیم و به سرعت در روغن داغ می گذاریم. وقتی مواد از قالب جدا شد، اجازه می دهیم تا کمی بپزد. پس از این که کمی سرد شد، روی آن پودر قند می ریزیم. (زعفران جهت بهبود طعم و رنگ نان استفاده می گردد).

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.



## تهران

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر (به صورت پودر قند)، نشاسته و روغن (برای سرخ کردن) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قیلیف یا ورآمده - Ghilif

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر	۴۵ دقیقه	۵ دقیقه	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	شهریار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

زردچوبه: یک قاشق مرباخوری (۴ گرم) آرد: ۲ لیوان (۳۰۰ گرم)  
 خمیر مایه: نصف قاشق چای خوری آب: یک لیوان (۲۴۰ میلی لیتر)  
 روغن (ترجیحاً محلی): ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)  
 نمک: نصف قاشق چای خوری (حدود ۱/۵ گرم)

روغن برای سرخ کردن: ۲ قاشق غذاخوری روغن مخصوص سرخ کردنی (۳۰ گرم)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و کمی نمک مخلوط کرده و خمیر مایه به آن اضافه می کنیم. سپس چانه گیری کرده و چانه را دراز می کنیم، بعد پهن می کنیم و لای آن روغن و زردچوبه می زنیم. سپس دور انگشت دست می پیچیم. بعد از آن پنج دقیقه استراحت می دهیم و بازمی کنیم. داخل قابلمه ریخته و با حرارت کم هر دو طرف آن را سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (به ویژه روغن محلی که از نوع جامد حیوانی می باشد) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### گرده - Gerde

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تنور گازی	۴۵ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوائی / مغازه	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	شهریار



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

سبزی های معطر: ۲ قاشق غذاخوری    آرد نانوائی: ۳ پیمانه (۳۶۰ گرم)  
 پودر خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم)  
 آب ولرم: یک و یک چهارم لیوان (۳۰۰ میلی لیتر)  
 نمک: نصف قاشق مرباخوری سر صاف (حدود ۲/۵ گرم)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، نمک و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط می کنیم و در کاسه گودی الک می کنیم. سپس سبزی ها را به آن اضافه می کنیم. آب ولرم را کم کم اضافه نموده و خمیر را با انگشتان چنگ می زنیم تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید. سپس خمیر را ورز داده و روی آن را می پوشانیم تا خمیر ور بیاید. سپس چانه گرفته و در فر به مدت ۴۵ دقیقه می گذاریم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

## گردو یا جوز - Nan Gerdu or Joznoon

محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	مدت زمان پخت (به دقیقه)	نوع تنور	نوع سوخت	مدت زمان ماندگاری نان
کارخانه / آسیاب مایه خمیر	آرد ساده یا سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	دماوند، کیلان	۲ ساعت	۵ دقیقه	فلزی	گاز	۱ هفته (۱ ماه در فریزر)



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵ کیلوگرم    نمک: ۵۰ گرم    شنبلیله: ۵۰ گرم  
 مغزگردو: ۱ کیلوگرم    پیاز: ۲ کیلوگرم    مایه خمیر: ۲ قاشق سوپ خوری  
 گلرنگ: ۲۵ گرم    آب: ۱ لیتر

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب خمیر می کنیم. مایه خمیر را اضافه کرده و هم می زنیم. مابقی آرد را کم کم اضافه کرده، مخلوط می کنیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد. سپس پیاز رنده شده و گردوی آسیاب شده را اضافه کرده و خمیر را ورز می دهیم. روی آن را با پلاستیک و پارچه می پوشانیم و اجازه می دهیم ۲ ساعت مواد مخلوط شده بمانند. سپس یک چانه خمیر را بر می داریم و با دست باز می کنیم. در ادامه و در صورت تمایل می توانیم هر خمیر را در مخلوط شنبلیله خشک شده و گل رنگ بغلطانیم (جهت تزئین)، سپس به مدت ۵ دقیقه داخل تنور قرار می دهیم تا پخته شود.



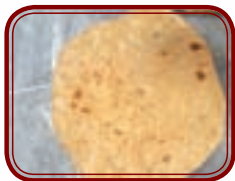
## تهران

### نظر متخصصین تغذیه

- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضدانعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) مؤثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### گولاج - Goolaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	فیروزکوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- پیاز نیمه تفت داده: ۵۰۰ گرم
  - خمیرمایه: ۴ قاشق غذاخوری
  - زردچوبه: ۲ قاشق غذاخوری
  - آرد: ۴ کیلوگرم
  - نمک: ۲۰ گرم
  - سیاه دانه: ۲۰ گرم
  - آب: ۲ لیوان
  - شیر: ۲ لیتر
  - تخم مرغ: ۴ عدد
- نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد گندم را با آب مخلوط نموده سپس زردچوبه، نمک و سیاه دانه را اضافه





## نان های بومی ایران

می نماییم و در پایان شیر ولرم و خمیرمایه به خمیر اضافه کرده و به ازای هر کیلوگرم آرد، یک عدد تخم مرغ اضافه می شود. این ترکیبات در دستگاه خمیرزنی مخلوط می شود و در پایان به مدت ۲ ساعت جهت تخمیر کنار گذاشته می شود؛ هنگام وارد نمودن به داخل تنور، روی نان مخلوطی از شکر و دارچین روی خمیر پهن شده زده می شود و به مدت ۱۰ دقیقه در داخل تنور پخت می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### منگله - Mangle

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته فریزر ۱ ماه	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	کارخانه / آسیاب	آرد ساده یا سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	دماوند، کیلان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵ کیلوگرم	نمک: ۵۰ گرم
گردو: ۲۵۰ گرم مغز گردو	شنبليله: ۵۰ گرم
خمیر مایه: ۲ قاشق سوپ خوری	گلرنگ: ۲۵ گرم
سبزی محلی خرد شده منگله: ۱ کیلوگرم	آب: ۱ لیتر
	پیاز: ۲ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب مخلوط نموده و خمیر می‌کنیم. مایه خمیر را نیز اضافه کرده و هم می‌زنیم. حال مابقی آرد را کم کم اضافه کرده، مخلوط می‌کنیم تا آن جایی که خمیر به دست نچسبد. سپس پیاز رنده شده، نمک، گردوی آسیاب شده و سبزی محلی منگله (تره صحرايي) خرد شده را اضافه کرده و خمیر را ورز می‌دهیم. روی آن را با پلاستیک و پارچه می‌پوشانیم و اجازه می‌دهیم ۲ ساعت مواد مخلوط شده بمانند. سپس به اندازه ۴۷۰ گرم از خمیر را بر می‌داریم و با دست باز می‌کنیم. در ادامه و در صورت تمایل می‌توانیم هر خمیر را در مخلوط شنبليله خشک شده و گلرنگ (جهت تزیین) بغلتانیم. سپس به مدت ۵ دقیقه داخل تنور قرار می‌دهیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می‌شود از گروه سبزی ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- گلرنگ یا گل خشک موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می‌باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می‌کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می‌تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ‌های مصنوعی باشد.
- شنبليله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) مؤثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و ...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می‌تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبليله



## نان های بومی ایران

حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### یوخا - Yookha

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	ملارد: صفادشت



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۳ قاشق غذاخوری آرد: ۳ کیلوگرم (۱۲ لیوان)  
 روغن: نیم کیلوگرم (۲ لیوان) شکر: ۱ کیلوگرم (۴ لیوان) آب: ۶ لیوان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** شکر را در آب ولرم حل کرده، روغن را اضافه می کنیم.

سپس آرد را به تدریج اضافه کرده و این ترکیبات را ورز می دهیم. در این مرحله خمیر ترش را اضافه نموده، مخلوط می کنیم. بعد باقیمانده آرد را کم کم اضافه کرده، مخلوط می کنیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد و لطیف هم باشد. خمیر را به مدت سه ساعت در نایلون قرار می دهیم تا استراحت کرده و خمیر ور بیاید. سپس چانه ها را با دست آماده کرده و سپس به کمک الخو (شبه وردنه می باشد اما به جای پهن کردن کنده آن را روی هوا تاب می دهیم تا نازک شود) کنده را پهن و نازک کرده سپس روی ساج فلزی پهن می کنیم و آن را روی شعله قرار می دهیم تا پخته شده و رنگ آن تغییر کند.

### نظر متخصص تغذیه

- بهتر است آرد مصرفی از نوع آرد سبوس دار یا آرد کامل باشد.
- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.





## چهارمحال و بختیاری

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: عنایت اله کلیج  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: بهمن فروزنده (شهرکرد)، پروین  
روغنی (شهرکرد)  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): پرستو زرننگ (اردل)،  
زینب ملک پور (کیار)، عظیمه خلیل مقدم (لردگان)



## چهار محال و بختیاری

### جو - Jo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل، نانوايي	آرد سبوس دار	جو	نیمه حجیم	کیار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد جو: ۳ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد گندم: ۱ لیوان  
 خمیر مایه: ۲ قاشق چای خوری  
 آب: ۱ لیوان  
 سبزیجات معطر خشک نظیر شوید: به میزان دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را به آب ولرم اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم مایه به عمل بیاید. بعد از این که خمیر مایه آماده شد آن را به آرد جو اضافه می‌کنید و بعد کم کم آرد گندم و نمک به آن اضافه می‌کنیم. سپس آن را ورز می‌دهیم. خمیر بعد از یک ساعت آماده می‌شود. سپس خمیر را به شکل چانه‌های کوچک درآورده و روی خمیر را با دست نم زده سبزی خشک معطر ریخته و روی خمیر با چاقو شیار انداخته و در تنور پخته می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد جو مورد استفاده در این نان منبع غنی از فیبرهای رژیمی از نوع گلوکان‌ها بوده و با توجه به شاخص گلیسمی پایین نسبت به آرد گندم دارای فواید بسیاری بویژه برای مبتلایان به چاقی، دیابت، اختلالات چربی و پرفشاری خون می‌باشد. میزان نسبتاً بالای پتاسیم موجود در این غله باعث اثربخشی هرچه بیشتر آن در کنترل فشار خون می‌شود. سلنیوم و مس دو ماده معدنی شاخص موجود در این غله هستند که عملکردهای فیزیولوژیک چشمگیری از خود بروز می‌دهند.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### فطیر یا تیری - Fatir or Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب، هیزم	فلزی	۱ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل یا آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اردل



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۳ لیوان یا ۵۱۰ گرم    آب: ۱ لیوان یا ۲۵۰ سی سی

نمک: ۱ قاشق چای خوری یا ۳ گرم    خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا به آب کمی نمک اضافه می کنیم، سپس آرد الک

شده را درون آب می ریزیم و آن را چنگ می زنیم تا خمیری یک دست درست شود. این خمیر باید خیلی ورز داده شود تا خمیر نرم و کش دار شود و نیم ساعت روی آن سفره ای کشیده می شود تا بماند. چانه های گرفته شده را روی یک سطح صاف قرار داده و با یک وردنه به نام تیر (در اصطلاح محلی) که باریک تر از وردنه است، آن را صاف می کنیم. چانه های صاف شده را روی تابه داغی که روی آتش قرار گرفته شده می اندازیم تا بپزد. مدت زمان لازم برای پخت هر نان ۱ دقیقه می باشد که ۳۰ ثانیه برای هر طرف نان کافی است. پس از پخت یک طرف نان، آن را با نان برگردان (نون درگر به اصطلاح محلی) پشت و رو می کنیم و نان بعدی را روی همین نان پهن می کنیم و برمی گردانیم. پس از پخت نان اول و قرار دادن چانه صاف شده دوم روی نان اول مجدداً با نان برگردان نان ها را زیر و رو می کنیم تا نان دوم روی تابه قرار گیرد. به همین ترتیب سایر نان ها روی هم قرار گرفته و پخته می شوند. در عشاير برای تهیه این نان ابتدا آرد را از حور (خورجین مخصوص نگهداری آرد) خارج کرده و به اندازه مورد نیاز در سفره ای گلیم بافت آن را الک می کنند. سپس آن را درون ظرفی فلزی خمیر می کنند. خمیر در مدتی کمتر از نیم ساعت آماده است. و سپس خمیر چانه شده را با چوبی بنام تیر بر روی سکویی چوبی که توسی نام دارد پهن کرده و سپس خمیر نازک شده را بر روی سینی پهن آهنی بنام تابه، که بر روی شعله آتش قرار دارد برای پخت قرار می دهند.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کاکولی ۱ - Kakooli 1

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی یا صنعتی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	کیار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۱ لیوان یا ۲۵۰ سی سی

خمیر مایه: ۱ قاشق غذا خوری

شکر: ۱ قاشق غذاخوری

آرد: ۳ لیوان یا ۵۱۰ گرم

نمک: ۱ قاشق مرباخوری

کنجد: ۳ قاشق غذاخوری



## چهار محال و بختیاری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر مایه و شکر را در نصف لیوان آب ولرم حل می‌کنیم بعد از یک ربع آرد، نمک، خمیر مایه پف کرده را با ۱ لیوان آب ولرم داخل ظرف بزرگی با هم مخلوط می‌کنیم تا خمیر یکدست بدست آید. بعد از ور آمدن خمیر چانه‌های کوچکی از خمیر تهیه و پس از صاف کردن چانه با دست پخت آن در تنور انجام می‌شود. برای تزیین نان کاکولی قبل از قرار دادن خمیر در تنور روی نان را با دانه کنجد تزیین می‌نمایند.

### نظر متخصص تغذیه

- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### کاکولی ۲ - Kakooli 2

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	آسیاب صنعتی یا محلی	آرد گندم	گندم	نیمه حجیم	چهار محال و بختیاری



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: ۳ لیوان  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 کشمش: ۱/۳ لیوان  
 گردو خرد شده: ۱/۲ لیوان  
 روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 شیر: ۱ لیوان یا ۲۵۰ سی سی  
 شکر: ۱ قاشق غذا خوری

### مواد رومال:

- شیره خرما: نصف لیوان  
 سیاه دانه: ۲ قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۳ قاشق غذاخوری  
 زعفران آب کرده یا گلرنگ: یک سوم لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر مایه، شکر و شیر ولرم را مخلوط کرده، درب ظرف را گذاشته و ده دقیقه زمان می‌دهیم تا پف کند. سپس آرد، روغن، شکر، شیر و بقیه مواد را مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نچسبد. خمیر را در وسط ظرف گرد کرده و دور آن آرد می‌پاشیم. در ظرف را بسته و در جای گرم





## نان های بومی ایران

به مدت ۴۵ دقیقه گذاشته تا ور بیاید. تنور را روشن کرده از خمیر چانه تهیه می‌کنیم و با نوک انگشت خمیر را به قطر ۱۲ تا ۱۵ سانتی متر پهن می‌کنیم و مواد رومال را با دست می‌زنیم. برای این کار می‌توانیم کنجد، سیاه دانه و زعفران آب شده را بر روی خمیر نان بپاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- کشمش مورد استفاده در این نان دارای محتوای بسیار بالای پتاسیم و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون بسیار مفید است. آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B از دیگر مواد مغذی موجود در آن می‌باشند. همچنین اولئانولیک اسید موجود در کشمش با جلوگیری از ایجاد پلاک‌های میکروبی بر روی دندان‌ها، نسبت به قند و شکر ساده اثرات پوسیدگی دندان‌ها را بسیار کمتری دارد.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- خرما می‌تواند در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می‌باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی‌های مفیدی مانند ویتامین‌های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می‌توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می‌کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، عملکرد آنتی‌اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است



## چهار محال و بختیاری

که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.

• زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.

• گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می‌باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می‌کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می‌تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ‌های مصنوعی باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

## گرده یا ورچاله ای - Gerdeh or Varchaleei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم و جو	نیمه حجیم	اردل



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱۰ کیلوگرم	زرده تخم مرغ: ۴ عدد
ماست: ۲۵۰ گرم	کشمش پلویی: ۱ کیلوگرم
آب: ۵ لیتر	خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری
کنجد: ۲۰۰ گرم	زرده چوبه: ۱ قاشق غذا خوری
زعفران: ۱ گرم	شکر: ۳ کیلوگرم

نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
مغز گردو: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا همه مواد اولیه به غیر از آب و خمیر مایه را با هم مخلوط کرده و سپس خمیر مایه را در آب حل کرده و به مواد اضافه می‌کنیم تا به شکل خمیر درآید. سپس، بر روی آن یک نایلون کشیده و اجازه می‌دهیم به مدت ۳ ساعت (ترجیحاً در یک مکان گرم) استراحت کند تا به عمل (ور) بیاید. بعد از آن که خمیر به عمل آمد، گردو و کشمش را به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم و در ادامه ۲۵۰ گرم خمیر را



## نان‌های بومی ایران

چانه گیری می‌کنیم و سپس چانه‌های گرفته شده را با وردنه پهن نموده و با برس آغشته به زرده تخم مرغ و زعفران و ماست بر روی سطح آن‌ها می‌کشیم و روی آن‌ها را با کنجد تزئین می‌نماییم و آنرا به تنور می‌زنیم. بعد از ۵ دقیقه مراحل پخت تکمیل و نان آماده می‌گردد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تأمین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تأمین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- کشمش مورد استفاده در این نان دارای محتوای بسیار بالای پتاسیم و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون بسیار مفید است. آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B از دیگر مواد مغذی موجود در آن می‌باشند. همچنین اولئانولیک اسید موجود در کشمش با جلوگیری از ایجاد پلاک‌های میکروبی بر روی دندان‌ها، نسبت به قند و شکر ساده اثرات پوسیدگی دندان‌ها را بسیار کمتری دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تأمین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه



## • چهار محال و بختیاری •

نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## خراسان جنوبی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: سیده سمیه اصغری  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): فاطمه هنری، ساره نخعی  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): طاهره سادات خطیبی،  
سید مصطفی فاطمی، علیرضا تابعی، زهره تنگلی، زهرا علیزاده مقدم،  
ملیحه راستگو، فاطمه هنری  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری: مریم محمودی، زهره فلاح،  
مریم محمدی، مریم زنگویی  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت روستایی: لیلی بخشی، سمیرا  
سالاری، مهری سلمانی، مهدیه زلیرانی، سهیلا تیموری  
بهورزان خانه های بهداشت: طاهره احراری، فاطمه فیروزی، طاهره یزدانی فر،  
حبیبه نقش بندی، سمیه بوالی، ساره عیدی، ماهرخ همدم، فرزانه احسانی،  
عبدالرشید سیمابی، گل اندام زینلی، فاطمه رضایی، عبدالمطلب شمایی،  
سکینه غلامی، علی طاهری، معصومه رحیمی، فاطمه الهیازاده



پنجه کش - Panje kesh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	چوب، گاز	فلزی گلی	۱۰-۱۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	روستاهای بشرویه



مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
 آب: ۲ پیمانه  
 خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 کنجد و سبزی خورد شده: به مقدار لازم (جهت تزئین)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته و نمک و خمیرمایه به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم. سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود و به دست نچسبد. سپس به مدت ۱-۲ ساعت جهت استراحت خمیر را در نایلون گذاشته که ور بیاید. سپس خمیر ورآمده را روی تخته ای آرد می زنیم و آن را مسطح کرده و مقداری کنجد یا سبزی خورد شده به سطح نان زده و به داخل تنور داغ شده می زنیم.

نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالایی فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### تافتون پیازی یا کنجدی یا سرموکی - Taftoon Piazi or Konjedi or Sermooki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	چوب، گاز	فلزی گلی	۱۵-۱۰ دقیقه	۲-۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بشرويه: فردوس



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

زردچوبه یا زعفران: نصف قاشق چای خوری  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 رازیانه ساییده شده: ۱ قاشق چای خوری  
 روغن: به مقدار لازم جهت چرب کردن سطح نان (یک سوم لیوان)

آرد: ۵۰۰ گرم

خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری

شیرکم چرب یا آب: ۲ پیمانه

کنجد یا پیاز یا سرموک خورد شده: به مقدار لازم (جهت تزئین)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را می جوشانیم. سپس آب یا شیر را در ظرفی ریخته، نمک، زردچوبه/زعفران، خمیرمایه و کمی روغن به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم. سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود و به دست نچسبد. سپس به مدت ۲-۱ ساعت جهت استراحت خمیر را در نایلون گذاشته تا ورز بیاید. سپس خمیر ور آمده را روی تخته ای آرد می زنیم و مسطحش کرده و مقداری کنجد یا پیاز یا سرموک خورد شده به سطح نان زده و به داخل تنور گرم شده می زنیم. پس از پخت، به مقدار لازم روغن روی سطح نان می مالیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- توصیه می شود بجای آب در ترکیبات اولیه این نان، از شیر استفاده شود. در این صورت این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.



## • خراسان جنوبی •

- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- سرموک یا سیر کوهی (وحشی) مورد استفاده در این نان همانند سیر از خانواده آلیاسه بوده و ماده موثره آن یعنی آلیسین غنی از بنیان های گوگردی می باشد که برای بیماری های عفونی و انگلی دستگاه گوارش، التهابات سیستم تنفسی و بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی و کمک به کاهش فشار خون بالا بسیار مفید است. همچنین ترکیب صمغی لعاب مانند و موسیلاتیک موجود در این سبزی می تواند هم در بهبود اسهال (با افزایش قوام مدفوع) و هم در یبوست (دارای حالت بالکینگ و افزایش ترانزیت روده ای) کمک کننده باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### تفتون پیازی - Taftoon Piazi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه/ترش	آسیاب محلی / نانواپی	آرد با سبوس کم	گندم جو	نیمه حجیم	طبس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرمایه یا خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری    نمک: یک قاشق مرباخوری  
 زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری    آب: ۲/۵ لیوان  
 پیاز خرد شده: ۲ عدد متوسط    آرد: ۱ کیلوگرم (معادل ۵ لیوان)  
 تخم شنبلیله، گشنیز، کنجد، سیاهدانه: هر کدام ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پس از تهیه خمیر با آب، آرد و مخمر یا خمیر ترش، آن را ورز می دهیم. بعد از استراحت دادن به خمیر به مدت ۲ ساعت آن را چانه گرفته و سپس یکی یکی با وردنه پهن می کنیم. پیاز را ریز کرده با تخم شنبلیله و گشنیز، سیاه دانه و کنجد مخلوط می کنیم و آنها را روی نان ریخته با دست فشار داده





## نان های بومی ایران

پهن می‌کنیم و سپس پخت را انجام می‌دهیم. کلفتی این نان حدود ۱ تا ۲ سانتی متر است.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- شنبلیله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می‌تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه‌های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی‌اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### تفتون جزویی - Taftoon Jazooyi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه، ترش	آسیاب محلی / نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم مسطح	طبس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۱ کیلوگرم (معادل ۵ لیوان)
- خمیرمایه یا خمیرترش: ۱ قاشق غذا خوری
- جزو: ۱ لیوان (به چربی دنبه جزغاله شده گفته می‌شود)
- آب: ۲/۵ لیوان
- نمک: ۲ قاشق مرباخوری



## خراسان جنوبی

**نحوه آماده سازی خمیر:** پس از تهیه خمیر با آب، آرد، نمک و مخمر یا خمیر ترش، جزو به آن اضافه کرده و ورز می دهیم. بعد از استراحت دادن به خمیر به مدت ۲ ساعت، خمیر را پهن کرده و در تنور یا فر می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- روغن جامد (به ویژه از نوع چربی حیوانی) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### تفتون زردکی - Taftoon Zardaki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه / ترش	آسیاب محلی / نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	طبس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۱ کیلوگرم (معادل ۵ لیوان)
- خمیرمایه یا خمیر ترش: ۱ قاشق غذا خوری
- زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری
- کنجد: ۱ قاشق مرباخوری جهت تزیین
- نمک: یک قاشق مرباخوری
- آب: ۱ لیوان
- شکر: ۱ استکان
- زردک پخته شده: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** یک استکان آب، آرد، زردک پخته له شده و یک استکان شکر را با مخمر یا خمیر ترش مخلوط کرده، آن را ورز می دهیم. بعد از استراحت دادن به خمیر به مدت ۲ ساعت چانه کرده و آن را پهن می کنیم. روی نان را کنجد پاشیده و سپس پخت را انجام می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- زردک به کار رفته در ترکیبات اولیه این نان با داشتن مقادیر بالای ویتامین های گروه B و C و نیز به عنوان بتاکاروتن به عنوان پیش ساز ویتامین A در بدن بسیار مفید می باشد. همچنین مقادیر بالای پتاسیم آن می تواند برای افراد دارای پرفشاری خون مفید باشد. مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها از جمله فاکتوریندیول می تواند توجیه کننده عملکردهای ضدسرطانی و محافظتی قلبی - عروقی زردک باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب



## نان های بومی ایران

- اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
  - مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توگی - Toogi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	تابه	۵-۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	فردوس

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر مایه: نصف قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 روغن مایع سرخ کردنی: یک استکان  
 شنبلیله، سیاه دانه، زردچوبه، هل: هرکدام یک قاشق مرباخوری
- نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را با هم مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید سپس پارچه ای بر روی آن گذاشته و زمان می دهیم تا عمل بیاید؛ سپس به شکل چانه های کوچک درآورده و با وردنه صاف می کنیم و با چنگال سوراخ های کوچکی ایجاد می کنیم و در ماهیتابه سرخ می کنیم. در پایان روی آن شکر یا پودر قند همراه با هل ساییده می ریزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.



## خراسان جنوبی

- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضد نفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضد التهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### چلیک - Chalpak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۱ روز	گاز نفت	تابه	۳-۴ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي / آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	درمیان، گزیک، تخته، جان، قهستان، نوغاب



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری روغن سرخ کردنی: ۱ پیمانه  
 نمک: نصف قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در یک لیوان حل نموده، مدتی به آن استراحت داده سپس با آب، آرد و نمک مخلوط می کنیم و بعد تا حدی ورز می دهیم که به دست نچسبد و روی آن را پوشانده و مدت ۲-۳ ساعت به خمیر استراحت می دهیم. بعد از گذشت این مدت حجم خمیر دو برابر شده و بالا آمده، در این شرایط خمیر آماده است. خمیر را چانه کرده و بعد از صاف کردن تک تک آنها را در روغن داغ شده انداخته و



## نان های بومی ایران

دو طرف نان را سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### روغن جوشی - Roghan Jooshi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز نفت	فلزی	۱۰-۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	سربیشه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۳ پیمانه  
 خمیر مایه: ۲ قاشق چای خوری  
 روغن مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
 شکر برای روی نان: به مقدار کم
- آب: یک پیمانه  
 نمک: ۱/۵ قاشق چای خوری  
 شکر: ۲ قاشق سوپ خوری  
 زعفران آب کرده و ادویه (پودر هل، زیره و...): در صورت دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در آب گرم می ریزیم و مخلوط می کنیم. درب ظرف را می گذاریم و حدود ۱۰ دقیقه صبر می کنیم تا کاملاً پف کند و بالا بیاید. درون کاسه گودی، آرد را الک می کنیم. نمک را با آرد مخلوط می کنیم. وسط آرد را گود می کنیم و سپس زعفران آب کرده، روغن مایه و مایه خمیر پف کرده را اضافه کرده و ورز می دهیم؛ خمیر نباید خیلی سفت و خشک باشد. روی خمیر را می پوشانیم و در جای گرمی یک ساعت استراحت می دهیم تا حجم خمیر دو برابر گردد. بعد خمیر را چانه گرفته و روی سینی آرد پاشی شده می چینیم. روی آن خیلی کم آرد می پاشیم و کیسه می اندازیم تا ۱۰ دقیقه، سپس یکی یکی و با ضخامت نان تافتون پهن می کنیم و در روغن داغ سرخ می کنیم. بعد از کمی سرد شدن، لابه لای نان ها شکر می پاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم



## خراسان جنوبی

- ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می‌باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری‌های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
  - زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.
  - مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### سیرموغ - Sirmoogh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	گازی	۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	نانوائی	گندم	مسطح	درمیان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن: یک چهارم لیوان  
 آب: به حدی که خمیر به دست نچسبد  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 موسیر: موسیر خرد شده نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را در آب ولرم حل نموده بعد از مدتی آن را به آرد آب اضافه نموده سپس خمیر را ورز می‌دهیم. موسیر خردشده و نمک را به آن اضافه کرده و مجدداً ورز می‌دهیم. به خمیر ۲ ساعت استراحت می‌دهیم تا ور بیاید. سپس چانه گیری کرده و آنها را با وردنه پهن نموده و در تابه و درون روغن داغ می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- سیر که در مواد اولیه این نان به کار می‌رود از سردسته‌های گیاهان خانواده آلیوم بوده و با داشتن مقادیر



## نان های بومی ایران

بسیار بالای ترکیبات گوگردی دارای عملکردهای فراوان آنتی بیوتیکی، کاهنده سطح رادیکال های آزاد، کاهنده سطوح LDL کلسترول، کاهنده فشار خون و... می باشد. ترکیب زیست فعالی بنام آجوئن (یا آژوئن) در سیر وجود دارد که با غیرفعال سازی اینتگرین ها از اتصال ویروس HIV به سلول های سالم و آلوده کردن آنها تا حدودی جلوگیری می کند. باید دقت شود که به علت خاصیت رقیق کنندگی خون که سیر دارد، مصرف مقادیر بالای آن همراه با داروهایی نظیر وارفارین و آسپرین اصلاً توصیه نمی شود.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### سیروکی - Sirooki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	تابه	۱۰-۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستاهای بشرویه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: یک قاشق چایخوری

شکر: به مقدار لازم (پاشیدن روی نان پخته)

آرد: ۵۰۰ گرم

روغن: به مقدار لازم

آب: ۲ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته و نمک و خمیرمایه به آن اضافه کرده و خوب هم میزنیم. سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود و به دست نچسبد. سپس به مدت ۲-۱ ساعت جهت استراحت خمیر را در نایلون گذاشته تا ورز بیاید. حال خمیر ورآمده را روی تخته ای آرد می زنیم و آن را سطح کرده و در تابه ای که روغن ریختیم سرخ می کنیم. در نهایت روی نان پخته شده شکر می پاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## خراسان جنوبی

### شنگوری - Shangoori

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۳-۴ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / آسیاب محلی	آرد کامل با سبوس کم	گندم	مسطح	درمیان: گزیک

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
 آب: به حدی که خمیر به دست نچسبد  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری    نمک: نصف قاشق مرباخوری

#### مواد مورد نیاز حلوا

آب: به مقدار لازم    آرد: ۵۰۰ گرم    زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری  
 دارچین: ۱ چهارم قاشق مرباخوری    روغن: ۴ قاشق غذاخوری    شکر: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا خمیر مایه را در یک لیوان آب ولرم ریخته تا خمیر مایه آماده شود. سپس خمیر مایه را در ظرف ریخته و همراه آب، آرد و نمک مخلوط می‌کنیم و تا حدی ورز می‌دهیم که به دست نچسبد و روی آن را پوشانده و مدت ۲-۳ ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم. خمیر آماده شده را چانه می‌گیریم و در تنور می‌پزیم. تهیه حلوا: روغن را با آرد تفت داده و زرد چوبه و دارچین اضافه می‌کنیم؛ شکر حل شده در آب را نیز اضافه کرده و روی شعله ملایم به مدت ۵ دقیقه هم می‌زنیم؛ این حلوا باید از حلواهای عادی کمی شل تر باشد. حلوای گرم را روی نان لواش ریخته و نان دیگر را روی آن گذاشته و به صورت رولت یا ویفر آنرا تکه تکه می‌نماییم.

#### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.





## نان های بومی ایران

### غلیفی سمنو - Ghalifi Samanoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	گاز	قابلمه، فریا کیک پز	۳۰-۴۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم، پودر جوانه گندم	حجیم	روستاهاي بشرويه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲ لیوان  
پودر جوانه گندم: ۱ لیوان  
آب: ۳-۲/۵ لیوان  
کنجد و رازیانه: به مقدار لازم (جهت تزیین)  
روغن: ۲ ملاقه  
شکر یا شیره خرما: به مقدار لازم (بسته به ذائقه)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته و شکر یا شیره خرما و روغن به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم؛ سپس آرد الک شده و پودر جوانه گندم را کم کم اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود؛ سپس اجازه می دهیم تا خمیر به مدت یک ساعت استراحت کند تا اصطلاحاً ور بیاید. سپس آنرا را درون قابلمه ای که مقداری روغن ریختیم می ریزیم و روی آن را کنجد و رازیانه ریخته و شعله گاز را کم می کنیم تا پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- پودر جوانه گندم موجود در این نان سرشار از ویتامین E (یک ماده مغذی ضروری با خواص آنتی اکسیدانی) بوده که بدن را در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت نموده و برای سیستم قلبی و عروقی و کبد نیز مفید می باشد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- توصیه می شود در صورت امکان انتخاب بین شکر و شیره خرما در ترکیبات اولیه این نان، ترجیحاً از شیره خرما استفاده گردد. در این صورت خرماي موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن و پتاسیم می توان روی آن



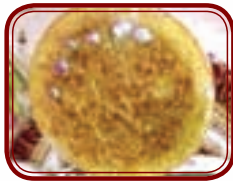
## خراسان جنوبی

حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می‌کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر یا شیر خرمای روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### غلیفی یا قلفی یا قلیف - Ghilif or Ghalefi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	فر، کیک پز، قابلمه	۳۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	بشرویه، درمیان، احمدآباد، گیت، فردوس، طاهرآباد، قاینات، زاوه، علی آباد، سلیمان، چخماق



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان  
آب: ۳ لیوان  
روغن: ۲ ملاقه  
خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: نصف قاشق چایخوری  
کنجد: ۳ قاشق غذاخوری (جهت تزیین)

ادویه شامل زعفران، گشنیز، شوید، زیره سبز، زنجبیل: به مقدار لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته و نمک، ادویه، روغن و خمیرمایه به آن اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم. سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود؛ سپس به مدت ۳۰ دقیقه جهت استراحت خمیر را در نایلون گذاشته و می‌پوشانیم که ور بیاید. سپس خمیر ور آمده را درون قابلمه که مقداری روغن ریختیم می‌ریزیم و شعله گاز را کم می‌کنیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

• دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی



## نان‌های بومی ایران

استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

● زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.

● تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.  
● زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.

● زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تربینی گینگرول، پارادول و... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم COX بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می‌باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری‌گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می‌باشد. بعلاوه آسیب‌های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف‌کننده داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری‌ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.  
● به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

این نان بیشتر در مناطق روستایی در دوره‌های شب نشینی‌ها و برای میهمانی‌های خودمانی و جهت تکریم بیشتر مهمان نیز استفاده می‌شود. همراه با قرمه یا قروتی یا کشک چدنی گوسفندی و بادمجان و گوجه و سیر تف داده شده خوراکی بسیار لذیذ و معطر برای کسانی که در جستجوی طعم غذاها و خوشی‌های روزگاران گذشته و سادگی‌های قدیم هستند. فضای بسیار دلنشین و غذای بسیار خوشمزه و خاطر انگیزی خواهد بود.

### فتیر یا فطیر یا پتیر - Fatir or Patir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	چوب	فلزی	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	بشرویه، طیس، قایبات



## • خراسان جنوبی •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب یا شیر: ۳ لیوان  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 آرد: ۲ لیوان  
 خمیر مایه: یک قاشق چای خوری  
 ادویه شامل گشنیز، شوید، زیره سبز، آویشن: هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب یا شیر را در ظرفی ریخته و نمک و ادویه اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا زمانی که خمیر سفت شود و به مدت یک ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم و سپس خمیر را روی تخته ای که کمی آرد زدیم به قطر ۳ الی ۴ سانتی متر پهن می‌کنیم و به تنور داغ شده می‌چسبانیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- توصیه می‌شود بجای آب در ترکیبات اولیه این نان، از شیر استفاده شود. در این صورت این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» و املاح است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن (کلسیم، پروتئین‌های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- از خواص تخم شوید می‌توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی‌های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیرمادران اشاره نمود.
- علاوه بر نقش موثر در کاهش کلسترول بد (LDL) خون، برای گشنیز مورد استفاده در این نان، خواص آنتی‌دیابتیکی از طریق تحریک مسیرهای ترشح انسولین نیز مطرح شده است. وجود ترکیبات با عملکرد آنتی‌هیستامینی در گشنیز، استفاده از این سبزی را به عنوان یک رویکرد مفید در پیشگیری و مقابله با موارد حساسیتی از جمله کهیر، آلرژی‌های فصلی و تب یونجه مطرح می‌کند. وجود مقادیر بالای ترکیباتی نظیر دودسنال، سینئول، بورنئول، لیمونن، آلفا-پینن و بتا-فلاندرن در گشنیز نیز این سبزی را به یک ماده غذایی با خاصیت آنتی‌بیوتیکی ذاتی تبدیل می‌کند. لازم به ذکر است که مصرف مقادیر بسیار بالای گشنیز می‌تواند عوارض جانبی ناخواسته‌ای از جمله حساسیت به نور خورشید و یا عوارض ناخواسته در مادران باردار گردد که در چنین مواردی حتما باید با متخصص تغذیه مشورت صورت گیرد.
- زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.
- گیاه آویشن علاوه بر ایجاد طعم مطلوب در نان، خواص آنتی‌اکسیدانی نیز دارد. اهمیت آویشن به دلیل وجود ترکیبات ثانویه گیاهی نظیر: فنل‌ها، تریپن‌ها و ترکیبات اصلی آن نظیر تیمول و کروآکرول است که دارای خواص ضدقارچی، ضد نفخ، ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی قوی است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.



## نان های بومی ایران

### Ghors - قرص

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، ناوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز چوب	فلزی گلی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه، ترش	آسیاب محلی / نانایی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	طیس



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری  
 سیاهدانه: یک قاشق چایخوری  
 خمیرمایه یا خمیرترش: ۱ قاشق غذا خوری  
 کنجد و سبزیجات خشک: هر کدام یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** تمام مواد به جز کنجد را با آب با هم مخلوط کرده و به مدت ۲ ساعت به خمیر استراحت می دهیم. بعد خمیر را چانه گرفته و یکی یکی چانه ها را روی سطح صاف پهن می کنیم. نازکی نان به اندازه ۱ تا ۲ میلی متر است و برای تزئین از کنجد، سیاهدانه و گاهی مخلوط با سبزیجات خشک استفاده می کنیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.



قنچه - ghaniche

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز خاکستر	آتشی گازی	۱۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ترش	نانوائی محلی آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستاهای بشرویه



مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم

آب: ۲ پیمانه

خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: نصف قاشق چای خوری

کنجد و سبزی خشک شده: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری (جهت تزئین)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته و نمک و خمیرمایه به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم. سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود و به دست نچسبد؛ سپس به مدت ۱-۲ ساعت جهت استراحت خمیر را در نایلون گذاشته تا ور بیاید. سپس خمیر ورآمده را روی تخته ای آرد می زنیم و آن را مسطح کرده و مقداری کنجد یا سبزی خشک شده به سطح نان زده و به داخل تنور داغ شده می زنیم.

نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سبزیجات خشک شده مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### کلوچه شکری - Kolocheh Shekari

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	گاز چوب	فلزی گلی، فر	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	روستاهاي بشرويه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری  
شکر: به مقدار لازم (بستگی به ذائقه افراد دارد)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته و نمک، شکر و خمیرمایه به آن اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم؛ سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا زمانی که خمیر لطیف شود و به دست نچسبد. سپس به مدت یک ساعت جهت استراحت خمیر را در نایلون گذاشته تا ورز یابد. حال، خمیر ورآمده را روی تخته ای آرد می‌زنیم و نیمه حجیم کرده و در فر یا تنور داغ شده می‌چسبانیم تا پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### کماج - Komach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	ذغال / فر	۳۰-۴۰ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي / آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	درمیان، قهستان، دستگرد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: یک قاشق چایخوری  
روغن: نصف لیوان  
پیاز: ۱ عدد متوسط



## • خراسان جنوبی •

زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری

شیر: ۱ لیوان

تخم گشنیز، بادیان، تخم شوید، زیره: هر کدام یک قاشق چایخوری      آرد: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیرمایه را در شیر ولرم شده حل کرده، روغن را اضافه کرده، پیاز را رنده و در مقداری روغن به همراه زرد چوبه تفت داده و تخم گشنیز، بادیان، تخم شوید، زیره و نمک نیز در آن تفت می دهیم و به مایع شیر اضافه می کنیم؛ سپس آرد را کم کم به مایع اضافه کرده تا زمانی که خمیر به دست نجسبد و سپس خمیر آماده شده را ۱ تا ۲ ساعت در جای گرم می گذاریم تا خمیر ور بیاید. حال با وردنه خمیر را صاف کرده و روی آن را با کنجد تزیین کرده و در فر یا کیک پز که ته آن با روغن چرب شده می گذاریم؛ مدت ۴۰ دقیقه طول می کشد که کماچ پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیری می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- تخم گشنیز در کنترل قند خون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- از خواص تخم شوید می توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیر مادران اشاره نمود.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- بادیان یا همان رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.





## نان های بومی ایران

### کماج آتشی - Komach A'tashi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	چوب	خاکستر آتش	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	روستاهاى بشرويه



آرد: ۲ لیوان  
آب یا شیر: ۳ لیوان

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: نصف قاشق چای خوری  
خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری

ادویه شامل گشنیز، شوید، زیره سبز، آویشن: به مقدار لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب یا شیر را در ظرفی ریخته و نمک و ادویه را اضافه کرده و خوب هم می زنیم. سپس آرد الک شده را کم کم اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا زمانی که خمیر سفت شود و به مدت یک ساعت به خمیر استراحت می دهیم و سپس خمیر را روی خاکستر آتش به قطر ۴-۳ سانتی متر پهن کرده و مقداری خاکستر آتش را روی آن می ریزیم تا پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- توصیه می شود بجای آب در ترکیبات اولیه این نان، از شیر استفاده شود. در این صورت این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- از خواص تخم شوید می توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیرمادران اشاره نمود.
- علاوه بر نقش موثر در کاهش کلسترول بد (LDL) خون، برای گشنیز مورد استفاده در این نان، خواص آنتی دیابتیکی از طریق تحریک مسیره های ترشح انسولین نیز مطرح شده است. وجود ترکیبات با عملکرد آنتی هیستامینی در گشنیز، استفاده از این سبزی را به عنوان یک رویکرد مفید در پیشگیری و مقابله با موارد حساسیتی از جمله کهیر، آلرژی های فصلی و تب یونجه مطرح می کند. وجود مقادیر بالای ترکیباتی نظیر دودسنال، سینئول، بورنئول، لیمونن، آلفا- پینن و بتا- فلاندرن در گشنیز نیز این سبزی را به یک ماده غذایی با خاصیت آنتی بیوتیکی ذاتی تبدیل می کند. لازم به ذکر است که مصرف مقادیر بسیار بالای گشنیز می تواند عوارض جانبی ناخواسته ای از جمله حساسیت به نور خورشید و یا عوارض ناخواسته در مادران باردار گردد که در چنین مواردی حتما باید با متخصص تغذیه مشورت صورت گیرد.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.



## خراسان جنوبی

- گیاه آویشن علاوه بر ایجاد طعم مطلوب در نان، خواص آنتی اکسیدانی نیز دارد. اهمیت آویشن به دلیل وجود ترکیبات ثانویه گیاهی نظیر: فنل ها، تریپن ها و ترکیبات اصلی آن نظیر تیمول و کروآکرول است که دارای خواص ضدقارچی، ضد نفخ، ضدباکتریایی و آنتی اکسیدانی قوی است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کماج سلمه

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	گلی فر	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	نانوايي	گندم	حجیم	قاینات



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 تخم گشنیز: ۱ قاشق مرباخوری  
 کنجد: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن مایه: یک دوم لیوان  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری سرصاف  
 آب: ۲ لیوان  
 سبزی محلی (سلمه یا سرموک یا کما): ۳۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را به آب ولرم در ظرفی درب دار اضافه نموده و کمی شکر نیز به آن می افزاییم و درب ظرف را بسته و تقریباً یک ربع بصورت ثابت در دمای محیط قرار می دهیم تا مخمرها فعال شده و پف کند. در این فاصله آرد را الک نموده و به آرامی به آب ولرم اضافه می نماییم. سپس خمیر مایه‌ی آماده شده را با آن مخلوط کرده و خوب ورز داده تا به قوام مطلوب دست پیدا کند. خمیر حاصل را به مدت یک و نیم ساعت بسته به دمای محیط خوابانده و چنانچه حجم خمیر دو برابر شده باشد مطلوب است و در این مرحله سبزی محلی فصل بهار (سلمه یا بلقیس یا کمای انگوزه) که قبلاً بصورت بخارپز و مختصر تفت دادن در روغن آماده شده است را به خمیر آماده اضافه می نماییم و خوب ورز می دهیم. خمیر حاصل را روی سینی یا ظرف مخصوص که کمی آغشته به روغن است پهن می کنیم. کمی روغن یا کره نیز به قسمت بالای خمیر می مالیم و تخم گشنیز و کنجد را برای تزئین بهتر به روی آن می پاشیم و ظرف را در داخل فر و به مدت ۴۰ دقیقه می پزیم. بعد از پخت، آن را در پارچه ای می پیچیم تا نرم بماند. این نان بیشتر در اوایل فصل بهار تهیه می شود.

### نظر متخصص تغذیه

● سرموک مورد استفاده در این نان همانند سیراز خانواده آلیاسه بوده و ماده موثره آن یعنی آلیسین غنی از بنیان های گوگردی می باشد که برای بیماریهای عفونی و انگلی دستگاه گوارش، التهابات سیستم تنفسی و بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی و کمک به کاهش فشار خون بالا بسیار مفید است. همچنین ترکیب صمغی لعاب مانند و موسیلاتیک موجود در این سبزی می تواند هم در بهبود اسهال (با افزایش قوام مدفوع)



## نان‌های بومی ایران

و هم در بیوست (دارای حالت بالکینگ و افزایش ترانزیت روده ای) کمک کننده باشد.

• دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع بیوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### توضیحات بیشتر

نانی با طعم مطبوع و با رایحه مواد آروماتیک خوش بو و بافتی متخلخل و دلپذیر که می‌توان به عنوان وعده اصلی با کشک ساییده و در اصطلاح محلی قورتی و یا پنیر و ماست چکیده یک غذای کامل و پر کالری و همچنین بعنوان میان وعده برای کودکان و نوجوانان سالم و لاغر توصیه کرد. در مناطقی که بدلیل کمبود آب کمتر سبزی کاری وجود دارد، راه کار مناسب استفاده به جا و به اندازه از سبزی‌های خودرو و کوهی منطقه است که از قدیم الایام در فرهنگ غذاهای بومی جایگاه ویژه‌ای داشته است. ضمناً مخلوط کردن سبزی در خمیر نان شیوه مناسب برای خوراندن سبزی به کودکان و افرادی که از خوردن سبزی‌ها امتناع دارند می‌باشد که از این طریق ویتامین‌ها و املاح و فیبر و آنتی اکسیدان لازم و مورد نیاز بدن به آنها رسانده می‌شود.

### لواش یا نازکی - Lavash or Nazoki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	تنور	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	نانوايي	گندم	مسطح	خوسف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان      نمک: ۱ قاشق غذا خوری سر صاف

آب: ۱ لیوان      خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در نصف استکان آب ولرم ریخته

(بدون هم زدن) و به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا خمیر ترش بالا بیاید و سپس آن را به مواد مخلوط شده (آب، نمک و آرد) اضافه می‌کنیم. آنقدر ورز می‌دهیم تا خمیر یک دست شود. سپس خمیر را دو ساعت استراحت



## خراسان جنوبی

می دهیم تا به اصطلاح ور بیاید. سپس مقدار خمیری به اندازه یک نان برداشته و با دست نازک کرده و با استفاده از بالشتک در دیواره داخلی تنور گلی که از قبل روشن کرده ایم می چسبانیم و اجازه می دهیم نان بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### نفته - Nafteh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	نفت	فلزی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	فردوس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ کیلوگرم      پیاز: ۲۰۰ گرم

نخود: ۱۰۰ گرم      مجویک (نوعی سبزی محلی): ۳۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، خمیرمایه و آب را مخلوط می کنیم و آرد را اضافه

می کنیم تا خمیری که حاصل می شود به دست نجسبد؛ سپس پیاز سرخ شده و نخود پخته شده را همراه با مجویک در داخل تکه های کوچک خمیر که از قبل آماده شده قرار می دهیم؛ نفته های آماده را به مدت ۲۰ دقیقه در داخل تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نخود مورد استفاده در طبخ این نان می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه حبوبات را تامین کند. نخود با دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای آمینه به عنوان یک منبع مناسب پروتئین گیاهی به شمار آمده و سروتونین و تریپتوفان موجود در آن می تواند به بهبود روند خواب نیز کمک کند. محتوای بالای فیبر رژیمی و نیز شاخص گلیسمی پایین نخود این ماده غذایی را به یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی تبدیل می کند.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.



## نان های بومی ایران

• سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.

### توضیحات بیشتر

این نان به صورت خشک در هنگام صرف آبگوشت و قوروتی و آبدوغ خیار مصرف می شود.

### نقوت سیرمال - Naghoot Sirmal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	چوب	گلی	۵-۱۰ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	درمیان، گزیک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
روغن: ۱ پیمانه  
سیر: ۵ حبه  
آب: به حدی که خمیر به دست نچسبد  
آرد: ۵۰۰ گرم  
زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری  
نمک: نصف قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا خمیر مایه را در یک لیوان آب ولرم ریخته و سر آن را بپوشانید تا خمیر مایه آماده مصرف گردد. سپس خمیر مایه آماده شده را در ظرف ریخته و همراه آب، آرد و نمک مخلوط می کنیم (خمیر معمولی) و بعد تا حدی ورز می دهیم که به دست نچسبد و به مدت ۲-۳ ساعت به خمیر استراحت می دهیم. بعد از گذشت این مدت، حجم خمیر دو برابر شده و بالا می آید. خمیر آماده شده و نان را پخته، سیر را کوبیده و با کمی آب در روغن و زردچوبه تفت داده شده ریخته و بعد از پخته شدن نان روی آن مالیده می مالیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیراز سردسته های گیاهان خانواده آلیوم بوده و با داشتن مقادیر بسیار بالای ترکیبات گوگردی دارای عملکردهای فراوان آنتی بیوتیکی، کاهنده سطح رادیکال های آزاد، کاهنده سطوح LDL کلسترول، کاهنده فشار خون و... می باشد. ترکیب زیست فعالی بنام آجوئن (یا آژوئن) در سیر وجود دارد که با غیرفعال سازی اینتگرین ها از اتصال ویروس HIV به سلول های سالم و آلوده کردن آنها تا حدودی جلوگیری می کند. باید دقت شود که به علت خاصیت رقیق کنندگی خون که سیر دارد، مصرف مقادیر بالای آن همراه با داروهایی



## • خراسان جنوبی •

نظیر وارفارین و آسپرین اصلاً توصیه نمی شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این نان بیشتر در زمستان و هوای سرد استفاده می شود و جهت عفونت زدایی دستگاه گوارش مفید است.

### هنگ - Heng

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز چوب	گازی گلی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	خوسف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: یک قاشق غذاخوری آرد: ۲ پیمانه

نمک: نصف قاشق چایخوری آب: ۱ پیمانه

هنگ (سبزی محلی): به میزان لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را گرم نموده و یک قاشق غذا خوری خمیر مایه را اضافه نموده سپس سبزی خشک شده و پودر شده هنگ را اضافه کرده و در پایان آرد و مقداری نمک اضافه نموده و خوب ورز می دهیم تا مواد کاملاً مخلوط شده و مواد به دست نچسبد. سپس یک نایلون روی خمیر کشیده و یک تا دو ساعت به آن استراحت می دهیم. خمیر برای پختن در تنور آتشی آماده است.

### نظر متخصصین تغذیه

• گیاه هنگ یا آنغوزه مورد استفاده در این نان جزو گیاهان دارای عصاره و بوی بسیار تند است که توسط افراد بومی مورد پسند می باشد. مهم ترین مواد زیست فعال این گیاه ترپین ها و ترکیبات دی سولفیدی بوده و ۶۵ درصد عصاره آن را صمغ رزینی به خود اختصاص می دهد. در منابع مختلف، خواص ضدنفخ و خلط آور برای این گیاه عنوان شده است ولی ماده اولئوگم موجود در صمغ آن می تواند با داروهای ضدانعقاد ایجاد تداخل کند. همچنین این گیاه و عصاره آن در مادران باردار و شیرده و نیز کودکان منع مصرف دارد.

• نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دوزخرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## خراسان رضوی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: دکتر زهرا اباصلتی (مشهد)  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: سمانه یوسفی مقدم (تربت حیدریه)، شب بو  
بنکدار احمدی (تربت جام)، بهناز فیروزی (سبزوار)، زهرا حسینی (گناباد) /  
کارشناسان مسئول نیشابور: لیلا شوروزی، سارا قاراچشمه، فرشته مرشدلو  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): فهیمه ناظران پور (مشهد)،  
مریم بوری آبادی (تربت حیدریه)

کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): بتول ذاکری (رشتخوار)، منیژه  
اسدی (زاوه)، شمساکریمی (درگز)، فاطمه خداداده (سرخس)، آزاد صفاییان  
(طرقبه شاندیز)، اعظم صلاحی (کاشمر)، زهره بدیعی (گناباد)، مهرنوش  
ملازاده (مشهد)، سیما اخروی (نیشابور)

کارشناس مراکز خدمات جامع سلامت شهری: مژده بهادری (تربت جام)  
بهروزان خانه های بهداشت: زهره صابری پور (رحمت آباد)، فاطمه همتی  
(رودخانه)



مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۵ روز یخچال	گاز هیزم	فلزی گلی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	روستاها درگز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

اسفناج بیابانی: ۱ کیلوگرم  
خمیر نان محلی: ۱ کیلوگرم  
پیاز: ۱ عدد درشت  
نمک و فلفل: هر کدام یک قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** اسفناج بیابانی یا کوهی را تمیز شسته و خرد کرده، با آب خیلی کم می‌گذاریم تا بپزد و سپس آب اضافه آن را گرفته سپس ساتوری خرد می‌کنیم. یک پیاز بزرگ را تفت داده و وقتی طلایی رنگ شد اسفناج و کمی نمک و فلفل سیاه را اضافه کرده و تفت می‌دهیم. سپس خمیر نان ورآمده را باز کرده و همانند پیراشکی، اسفناج را داخل خمیر گذاشته و لبه آن را می‌بندیم و در داخل تنور می‌گذاریم. این نان همراه با ماست موسیر سرو می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

- اسفناج مورد استفاده در این نان با دارا بودن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه B (فولیک اسید و پیریدوکسین) می‌تواند در کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش ریسک سرطان و نیز بهبود دیگر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مفید باشد. غنای بالای ویتامین K و آهن در این سبزی، آن را به یک ماده غذایی بسیار خوب در شرایط پوکی استخوان (با افزایش روند مینرالیزاسیون استخوانی)، اختلالات انعقادی و کم خونی فقر آهن تبدیل می‌کند. البته هرچند که اگرزالات بالای موجود در این سبزی می‌تواند تا حدودی در جذب مواد مغذی آن تداخل ایجاد کند، ولی پخت نسبی اسفناج (به روش آب پز یا بخار پز) می‌تواند این محدودیت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می‌شود از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و می‌تواند از آسیب دیدن سلول‌های بدن در اثر رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری‌هایی، چون سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم‌های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.





## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

می توان به جای اسفناج بیابانی از اسفناج کاشتنی هم استفاده کرد ولی در صورت استفاده از آن طعم و مزه خوش این نان کمتر خواهد شد.

### بسراغ ایرانی - Besragh Irani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	خانگی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سوس کم	گندم	حجیم	روستاهای مشهد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان  
تخم مرغ: ۲ عدد  
شکر: ۱ لیوان  
روغن مایه: نصف لیوان  
آب یا شیر: ۱ لیوان  
خمیر مایه: ۱/۵ قاشق چای خوری  
نمک: ۱ قاشق چای خوری  
زردچوبه: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را با آب یا شیر گرم مخلوط و پس از ۵ دقیقه آرد را به آن اضافه کرده و در جای گرم ۳ ساعت بماند. سپس سایر مواد شامل تخم مرغ، شکر، روغن و زردچوبه را که با هم خوب مخلوط کرده ایم به خمیر اضافه کرده یک ربع مجدداً بماند. سپس به صورت نان های کوچک در تنور می پزیم. البته این خمیر را به صورت گلوله های کوچک در روغن هم سرخ می کنند که معمولا به آن بسراغ افغانی می گویند.

### نظر متخصص تغذیه

- بهتر است به جای آب از شیر در ترکیبات اولیه استفاده شود در این صورت، شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی



## خراسان رضوی

توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

نان بسراغ نانی خراسانی است که در روستاهای اطراف مشهد پخت آن مرسوم است و البته نوعی نان بومی افغانستان هم محسوب می شود. در زبان افغانی به نان خجور معروف است. خمیر این نان با مقادیر کم تر یا بیشتر تخم مرغ و شیر به همین شکل تهیه و در نوع افغانی به جای زردچوبه از هل و وانیل استفاده شده و در روغن فراوان سرخ می شود.

### بوسنی - Bosni

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فر	۱۵-۲۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	فروشگاه	آرد سفید	گندم	حجیم	نیشابور



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد قنادی: ۲-۳ پیمانه  
 نمک: یک قاشق چایخوری  
 آب گرم: ۱ لیوان  
 مخمر نان: ۱ قاشق چای خوری  
 شیر گرم: ۱ تا ۱/۵ لیوان  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر، آب، شکر و مخمر را مخلوط کرده اجازه می دهیم تا مخمر فعال شود. سپس آرد و نمک را در ظرفی دیگر مخلوط کرده و این مخمر فعال را به آنها اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا دو ساعت خمیر پف کند. سپس خمیر را به مدت ۵ دقیقه ورز می دهیم. برای جلوگیری از چسبندگی مقداری آرد اضافه کرده و دوباره روی خمیر را می کشیم و ۲۵ دقیقه اجازه استراحت می دهیم. فر را با درجه ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۵ درجه سانتی گراد روشن می کنیم. بعد از خمیر به شکل قرص نان درآورده کف ظرف را کمی چرب نموده و به مدت ۱۵ دقیقه درون فر قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### پیازی خانگی - Piazzi Khanegi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	چوب نفت	گازی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	رشتخوار نوق



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۲ قاشق چای خوری  
نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
پیاز: یک عدد کوچک  
آب: ۲ لیوان

سبزیجات خرد شده: نصف استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را به مایه خمیر اضافه می کنیم و کم کم آرد می ریزیم و نمک را به آن اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. بعد از مدت ۲-۱ ساعت به تکه های کوچک تقسیم کرده و با وردنه باز می کنیم. پیاز رنده شده و کنجد و سبزیجات که با هم مخلوط هستند را روی آن می ریزیم، خمیر آماده پخت می باشد. برای پخت این نان می توان از سینی فر یا تنور خانگی استفاده کرد.

#### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.



### توضیحات بیشتر

در تهیه این نان می توان از پیازچه هم به جانشینی پیاز استفاده کرد. و یا پیاز و سبزیجات خرد شده را به خمیر اضافه کرده و برای روی نان از مواد دیگری مثل تخمه آفتابگردان به جای کنجد استفاده کرد.

### تافتون - Taftoon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم گاز	گلی	۴۵-۶۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	اشتهارد، جارو



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
 زردچوبه: یک قاشق چای خوری  
 شوید و زیره: ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن: ۵ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 پیاز: ۱ عدد درشت  
 آب: ۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا آب را با حرارت ملایم به حالت ولرم آماده می نماییم. سپس خمیر مایه را به آن اضافه می کنیم. در ادامه، آرد و نمک را به آب اضافه نموده و سپس آن ها را با دست مخلوط می نماییم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله، خمیر را در پارچه و یا نایلونی قرار می دهیم (به مدت ۲ ساعت) تا خمیر به خوبی ور بیاید. بعد از این مدت، پارچه یا نایلون را از روی خمیر برمی داریم و به خمیر ورآمده، مخلوط روغن، پیاز، زیره، شوید و زرد چوبه سرخ شده را که از قبل آماده نموده ایم اضافه می نماییم و با دست کاملاً چنگ می زنیم تا با هم مخلوط گردند. سپس، خمیر مخلوط شده با مایه آماده شده پیاز و زیره شوید را به صورت گرد و نیمه حجیم پهن می کنیم و روی آن از مخلوط زیره و شوید استفاده می کنیم و بعد آن را برای پخت داخل تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- از خواص تخم شوید می توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیرمادران اشاره نمود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب



## نان های بومی ایران

- اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### تافتون سبزیجات - Taftoun e Sabzijat

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب نفت	خانگی	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	تافتون	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	رشته خوار روستاهای مشهد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرمایه: ۲ قاشق مرباخوری  
سبزیجات: به مقدار لازم  
زردچوبه و نمک: هر کدام ۱ قاشق مرباخوری

آرد: ۳ یا ۴ لیوان  
روغن: ۱ ملاقه  
آب: ۲-۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا مایه خمیر و آرد را با آب مخلوط کرده سپس روغن را اضافه کرده و نمک و زردچوبه هم اضافه می شود در آخر بقیه مواد مانند سبزیجات و پیاز که افزودن آن به سلیقه افراد بستگی دارد، داخل مایع ریخته می شود. مدتی صبر کرده که خمیر آماده شود و به عمل بیاید. سپس به زواله های کوچک تقسیم و در تنور یا فر خانگی پخته می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به

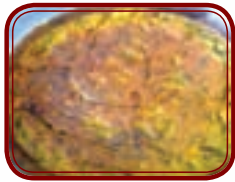


## • خراسان رضوی •

پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.  
 • بهتر است از روغن مایع و ترجیحاً روغن کنجد در تهیه این نان استفاده شود که ارزش تغذیه ای بیشتری داشته و دارای اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد.

### تافتون کمای - Taftoon e Comay

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	گازی گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي آسیاب محلی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	نیشابور



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
 آب: یک لیوان  
 مایه خمیر: ۱ قاشق چای خوری  
 سبزی کمای: به میزان دلخواه  
 روغن سرخ کردنی: نصف استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا سبزی کمای را تمیز شسته و خرد نموده و با کمی روغن سرخ نموده سپس آرد و آب و مایه خمیر را مخلوط کرده یک ساعت صبر می کنیم تا خمیر ور بیاید. بعد که خمیر آماده شد سبزی کمای را به آن اضافه می کنیم و بعد داخل تنور قرار داده و می گذاریم چند دقیقه در تنور بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

• کمای یا آنغوزه مورد استفاده در این نان جزو گیاهان دارایی عصاره و بوی بسیار تند است که توسط افراد بومی مورد پسند می باشد. مهم ترین مواد زیست فعال این گیاه ترپن ها و ترکیبات دی سولفیدی بوده و ۶۵ درصد عصاره آن را صمغ رزینی به خود اختصاص می دهد. در منابع مختلف، خواص ضدنفخ و خلط آور برای این گیاه عنوان شده است ولی ماده اولئوگم موجود در صمغ آن می تواند با داروهای ضد انعقاد ایجاد تداخل کند. همچنین این گیاه و عصاره آن در مادران باردار و شیرده و نیز کودکان منع مصرف دارد.  
 • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

#### روغنی - Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل / آسیاب	آرد کامل	گندم	حجیم	رضویه: مشهد



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم کامل: ۲ کیلوگرم  
 مایه خمیر: ۲ قاشق غذا خوری  
 روغن کنجد یا کره: ۳۰۰ گرم  
 کنجد یا گردوی خرد شده: ۱۰۰ گرم  
 پیاز: ۲ عدد درشت  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 فلفل قرمز تازه: به مقدار کم  
 زردچوبه: یک قاشق مرباخوری سرخالی  
 آب: به حدی که خمیر لطیف شود ولی به دست نچسبد.

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه، آب ولرم و یک قاشق نمک را مخلوط کرده و می گذاریم تا چند دقیقه بماند. سپس آرد و آب اضافه کرده و خمیر یک دست به وجود می آید. به خمیر ۳ ساعت استراحت می دهیم تا ور بیاید. بعد پیاز را با بخشی از روغن سرخ کرده و همراه با گردو خرد شده و سایر مواد به خمیر اضافه نموده و اجازه می دهیم مجدداً یک ربع بماند. سپس روی آن را کنجد زده و به صورت تافتون های نیمه ضخیم کوچک در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. از طرف دیگر با توجه به استفاده از فلفل تازه، بخشی از نیازهای تغذیه ای فرد به گروه سبزیجات نیز مرتفع می گردد. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- بهتر است در تهیه آن از پیاز خام یا کم تفت داده شده استفاده گردد. مقدار روغن یا کره آن هم بستگی به ذائقه دارد و بهتر است اولاً با روغن کنجد و ثانیاً با کمترین مقدار ممکن از روغن تهیه شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

فلفل قرمز و زردچوبه همراه با پیاز طعم بسیار خوبی به این نان می دهد. در برخی روستاها زردچوبه بیشتری زده و روی نان را با کنجد و گلرنگ تزئین می کنند. گلرنگ دارای چربی های غیر اشباع مفیدی بوده و زردچوبه جهت پیشگیری از سرطان مفید می باشد. این نان برای صبحانه، شام یا میان وعده ها به خصوص میان وعده دانش آموزان در مدرسه ماده غذایی مناسبی بوده و معمولاً با پنیر یا ماست چکیده مصرف می شود.



### روغنی جزغاله - Roghani Jezghaleh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	رضویه روستاهای مشهد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم کامل: ۲ کیلوگرم  
 پیاز: ۲ عدد درشت  
 مایه خمیر: ۲ قاشق غذا خوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 جزغاله (دنبه تفت خورده روغن گرفته): ۳۰۰ - ۴۰۰ گرم  
 آب: به حدی که خمیر لطیف شود ولی به دست نچسبد

زردچوبه و ادویه محلی (لفل، تخم شوید، گشنیز و زیره): هر کدام یک قاشق مرباخوری  
 گردو خرد شده، کنجد و شاه دانه تفت داده کوبیده: هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب را به آرد اضافه کرده و خمیر را با مایه خمیر باز کرده تا ۳ ساعت بماند. بعد پیاز را با کمی روغن تفت داده و همراه با گردو خرد شده و سایر مواد به خمیر اضافه نموده و یک ربع مجدداً بماند. سپس روی آن را کنجد و شاه دانه زده و به صورت تافتون های نیمه ضخیم کوچک در تنور می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- از خواص تخم شوید می توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیرمادران اشاره نمود.
- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.





## نان های بومی ایران

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

• بهتر است در تهیه آن از پیاز خام یا کم تفت استفاده کرد. جزغاله دارای چربی اشباع زیادی است و از نظر تغذیه ای مصرف آن توصیه نمی شود. در صورت تمایل مردم به استفاده، بهتر است به خانواده ها آموزش داده شود که مقدار جزغاله را تا حد امکان کم کرده و فقط برای طعم دادن به نان از آن استفاده نمایند.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این نان برای صبحانه، شام یا میان وعده ها به خصوص میان وعده دانش آموزان در مدرسه استفاده شده و معمولاً با پنیر یا ماست چکیده مصرف می شود.

### زیره - Zireh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷-۱۰ روز	گاز چوب	تنور گلی گازی	۱۵-۲۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	نانوائی	گندم	نیمه حجیم	نیشابور



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ پیمانه  
شیر: ۱ لیوان  
خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری  
آب: ۱ لیوان  
سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری  
کره: ۱۰۰ گرم

زردچوبه، رازیانه، زیره و نمک: از هر کدام حدود ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب، نمک، خمیر مایه و شیر را با هم مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم. بعد به مدت یک تا دو ساعت خمیر را کنار گذاشته تا ور بیاید بعد که خمیر آماده شد قبل از پخت کره آب شده، زردچوبه، زیره، سیاه دانه، رازیانه (پودر شده یا کامل) را به خمیر اضافه می کنیم و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و



## • خراسان رضوی •

به کاهش التهاب می تواند کمک کند.

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

• رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### سیاه دانه و بادیان - Siah - dane va Badian

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	گاز هیزم	خانگی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي / منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	روستاهاي مشهد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ یا ۴ لیوان

مایه خمیر: ۲ قاشق مرباخوری

آب: ۲ لیوان

نمک: ۱ قاشق غذاخوری

سیاه دانه و بادیان: ۲-۳ قاشق غذا خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدآب را به مایه خمیر اضافه می کنیم و کم کم آرد می ریزیم و نمک، بادیان و سیاه دانه را به آن اضافه می کنیم و بعد خوب ورز می دهیم. بعد از مدت ۱-۲ ساعت به تکه های کوچک آماده کرده خمیر را با وردنه باز کرده و در تنور یا فر می پزیم. می توان از سیاه دانه برای روی نان هم استفاده کرد.

#### نظر متخصص تغذیه

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون،



## نان های بومی ایران

ضدالتهاپ، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

- رازیانه یا بادیان موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این نان دارای طعمی دلنشین بوده و در صبحانه، میان وعده ها و شام به خصوص با لبنیات (پنیر، ماست چکیده، کشک تازه و شیر) بسیار خوشمزه می شود. مصرف آن با همه انواع غذاها از جمله غذاهای محتوی تخم مرغ، غذاهای گوشتی و خوراک های محتوی سبزیجات توصیه می شود.

### شیرمال خانگی - Shirmal Khanegi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	نفت	خانگی نانوائی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	روستاهای مشهد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۲ قاشق چای خوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 زرده تخم مرغ: ۴ عدد  
 شکر: سه چهارم پیمانه  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 شیر: یک چهارم لیوان  
 هل و زعفران: به مقدار لازم  
 روغن مایع: ۵ قاشق غذاخوری

کنجد: ۵ قاشق غذاخوری (برای روی نان) آب: به مقداری که خمیر لطیف شده ولی به دست نچسبد.

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب گرم را به خمیر مایه اضافه کرده و پس از ۱۵ دقیقه آرد را با خمیر مایه مخلوط کرده ورز داده و می گذاریم ۲ ساعت بماند. زرده تخم مرغ، پودر شکر و هل را در ظرفی ریخته و خوب هم می زنیم تا یک دست شود. سپس روغن مایع را به ظرف مورد نظر اضافه کرده و بعد از ۲ ساعت به خمیر اضافه کرده خوب ورز داده تا خمیر لطیف شده و چانه های کوچک درست کرده و می گذاریم ۱۰ دقیقه دیگر بماند. سپس چانه ها را پهن کرده و در تنور می پزیم.



### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیرمی تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

نان شیرمال در همه مناطق ایران با دستوری کمابیش مشابه تهیه می شود. امروزه در نانوایی های صنعتی و خانه ها اکثراً در تهیه نان های شیرمال از بهبود دهنده ها و بیکنینگ پودر استفاده می شود. نان شیرمال تخمیری از نظر تغذیه ای و سلامتی دارای ارزش بیشتری است. مصرف آن همراه با شیر رایج ترین و بهترین روش مصرف محسوب می شود.

### فطیر مسکه - Fatir Maske

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز نفت	فلزی گلی	۲۰-۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	نانوایی / آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	درگز و مشهد



روغن: ۳۰۰ گرم  
 آب گرم: ۲ لیوان  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد (ترجیحاً سبوس دار): ۲/۵ کیلوگرم  
 پودر خمیر ترش: ۲ قاشق غذاخوری  
 کره گوسفندی (مسکه): به مقدار لازم



## نان های بومی ایران

نمک و زردچوبه: هر کدام یک قاشق غذاخوری

دارچین، زنجبیل یا هل کوبیده (در صورت تمایل): از هر کدام ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پودر خمیر ترش را با ۲ لیوان آب گرم مخلوط کرده و پس از ۶-۵ دقیقه آرد و نمک را به آن اضافه کرده و خوب ورز می دهیم. خمیر باید نرم بوده و به دست نچسبد. سپس روی خمیر را با نایلون پوشانده و می گذاریم تا ور بیاید. خمیر را با وردنه و به قطر نیم سانتی متر باز می کنیم بعد روی آن روغن و زردچوبه می ریزیم و سپس به وسیله چاقو به اندازه های ۳ سانتی متری برش می زنیم. برش های خمیر را به صورت گلوله در می آوریم و پس از آن هر گلوله خمیر را به قطر نیم سانتی متر پهن کرده و در تنور یا فر می پزیم. سپس روی نان های داغ کره و کمی شکر یا مخلوط شکر با دارچین یا زنجبیل و هل می مالیم و فطیرها را دوتایی روی هم می گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاوونوئیدی و تربینی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF- $\kappa$ B و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی-عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلاوه آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر



## خراسان رضوی

است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.

### توضیحات بیشتر

به گفته افرادی که این نان را می پزند، در برخی مناطق به جای روغن از کره گوسفندی استفاده می شود که طعم بهتری به نان می دهد. البته چون کره گوسفند (مسکه) بسیارگران است مقادیر بسیار کمتری استفاده شده که موجب می شود میزان چربی نان کمتر شود. معمولا این نان با ماست چکیده یا پنیر در سفره همراه می شود و با این کار پروتئین مناسب و کافی برای یک وعده تامین می شود.

### قطاب - Ghotab

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷-۱۰ روز	گاز چوب	تنور گازی / گلی	۱۵-۲۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	نانوایی	گندم	نیمه حجیم	نیشابور، زاوه علی آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

سبزی کوهی: ۵۰۰ گرم  
 خمیرمایه: ۱ قاشق چای خوری  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 زردچوبه: نصف قاشق مرباخوری  
 روغن: ۱ پیمانه  
 آرد: ۵۰۰ گرم  
 پیاز: ۲ عدد  
 آب: یک لیوان  
 مایه خمیر: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** نمک را با آرد و آب مخلوط می کنیم و یک قاشق خمیر مایه را در این مرحله به مواد اضافه نموده، سپس دو ساعت خمیر را در نایلون قرار می دهیم تا ور بیاید. سبزی ها را پس از شستن خرد کرده و با پیاز سرخ می کنیم. سپس مقداری از خمیر را روی تخته ای که آرد پاشیده ایم پهن کرده و با وردنه صاف کرده و داخل آن مخلوط سبزیجات ریخته و مانند پیراشکی خمیر را می بندیم. در ظرف درب دار (مسی) قرار داده و سپس خاکسترهای داغ را روی ظرف ریخته و می گذاریم تا آماده شود.

### نظر متخصص تغذیه

• سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح



## نان های بومی ایران

- چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### قطاب - Ghotab

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته ۱ ماه فریزر	گاز / هیزم	گلی / فر خانگی	۱۵ دقیقه	یک ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی و نانوائی ها	آرد سبوس دار	گندم	حجیم	کاشمر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم ترجیحاً سبوس دار: ۸ لیوان  
 خمیر مایه: نصف قاشق چایخوری  
 پیاز متوسط نگینی خرد شده: یک عدد  
 روغن مایع: یک لیوان  
 هویج (زرده) رنده شده: یک چهارم لیوان  
 سبزی کوهی یا محلی بخار پز و خرد شده: یک و نیم لیوان

(اگر سبزی کوهی در دسترس نبود می توان بیشتر از اسفناج، کمی شوید و جعفری استفاده نمود)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا روغن، شیر و زردچوبه را با هم ترکیب کرده و بعد آرد و خمیر مایه را به تدریج به آن اضافه نموده و مخلوط می کنیم؛ سپس آن را به شکل خمیر درآورده و کاملاً آن را ضربه می زنیم. سپس روی آن را پوشانده تا ور بیاید. بعد از ور آمدن، خمیر را که اکنون کمی شل است با کمی آرد کاملاً ورز داده تا اندکی سفت شود. در ادامه، اجازه می دهیم خمیر کمی استراحت کرده تا قابلیت گلوله نمودن و پهن کردن با وردنه را داشته باشد.

**نحوه آماده سازی مواد داخل قطاب:** ابتدا پیاز نگینی را با یک قاشق روغن مایع تفت داده و کمی نمک،



زردچوبه و فلفل به آن می‌افزاییم. سپس، سبزی پخته و خردشده، هویج یا زردک رنده شده را به آن اضافه نموده و مجدداً، کمی با روغن تفت می‌دهیم. شعله گاز را خاموش نموده و آن گاه عدس و لوبیای کاملاً پخته شده را به آن افزوده و همه مواد را باهم مخلوط می‌نماییم. خمیرآماده شده را به صورت گلوله‌های کوچک درآورده و به شکل دایره کوچک با وردنه پهن می‌کنیم؛ سپس یک قاشق غذاخوری از مواد داخل قطاب را روی آن گذاشته و به اشکال دلخواه می‌پیچیم. در صورت تمایل، داخل ظرف جداگانه، کمی ماست، زعفران و کنجد را ترکیب نموده و کمی از این مخلوط را به منظور خوش رنگ شدن با برس تمیز روی قطاب‌های پیچیده شده می‌مالیم و بعد از آماده شدن، همه را داخل سینی فر قرار داده و می‌گذاریم به آرامی با دمای مناسب بپزد (برای پخت این قطاب از تنورهای گلی محلی هم استفاده می‌شود).

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- عدس به کاررفته در این نان از گروه حبوبات و سرشار از پروتئین گیاهی و آهن غیرهم می‌باشد. دو اسید آمینه گوگردی متیونین و سیستئین اسیدهای آمینه شاخص ساختار عدس می‌باشند که در کنار غنای بالای آرژنین در این ماده غذایی، برای بهبود متابولیسم عضلات بسیار مفید هستند. فیبر رژیمی بالا و شاخص گلیسمی پایین نیز از ویژگی‌های دیگر عدس بوده که آن را تبدیل به یک انتخاب مناسب غذایی برای افراد دارای سندرم متابولیک می‌نماید. گلیکوپروتئین لکتین موجود در عدس دارای عملکردهای ضدسرطانی است. البته افراد مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی باید از مصرف مقادیر زیاد این نان اجتناب کنند.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک‌کننده است.
- هویج موجود در این نان، منبع غنی از فیبرهای محلول مانند پکتین و نیز کاروتنوئیدهایی مانند بتاکاروتن، آلفاکاروتن و لوتئین است. ترکیبات مفید موجود در هویج، می‌تواند بر بهبود سلامت قلب، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، سلامت چشم‌ها و پوست و نیز سلامت دستگاه گوارش مانند پیشگیری از یبوست، محافظت از کبد و پاکسازی آن از سموم موثر باشد. سدیم موجود در هویج نسبتاً بالاست بنابراین افرادی که به هر دلیل باید سدیم مصرفی‌شان کاهش یابد (مانند مبتلایان به پرفشاری خون) بهتر است در حد کم و متعادل از آن استفاده نمایند. لازم به ذکر است که زردک از اعضای خانواده هویج است اما بومی ایران بوده و





## نان های بومی ایران

اکثراً در حوالی شهرهای قم و کاشان کشت می شود؛ زردک علاوه بر خواص هویج فرنگی، خواص دارویی نیز دارد که در کتب پزشکی ایرانی بر آن تأکید شده است.

• لوبیا چشم بلبلی موجود در این نان منبع خوبی از فیبر محلول، پروتئین، فیتواسترول، ویتامین ها و املاح است. بنابراین می تواند در کنترل قندخون و کاهش کلسترول بد خون موثر باشد. همچنین این لوبیا برای کمک به کنترل کم خونی ناشی از فقر آهن، سلامت دستگاه گوارش (کمک به رفع یبوست و...) و پوست و مو مفید می باشد. افرادی که با مصرف آن دچار نفخ می شوند بهتر است قبل از استفاده آن را به مدت چند ساعت داخل آب خیس نمایند.

• پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

• فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست.

### قطلمه - Ghatlameh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۵ روز	گاز هیزم	فر تنور	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	حجیم	سرخس، قوچان چناران



کره: ۱۵ گرم  
آب: ۱/۵ لیوان  
آرد: نیم کیلوگرم

**مواد اولیه (ترکیبات نان)**  
زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری  
خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
شکر: ۱ قاشق غذا خوری



دارچین یا پودر پسته: ۲ قاشق مرباخوری نمک: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه، آب ولرم و یک قاشق شکر را مخلوط کرده و می‌گذاریم تا چند دقیقه بماند. آرد، نمک و زردچوبه را از الک گذرانده و مخلوط خمیر مایه را به آن اضافه می‌کنیم و ۱۵ گرم از کره را هم افزوده و آب را کم کم اضافه کرده و خمیر تهیه می‌کنیم و می‌گذاریم تا خمیر ور بیاید. بعد خمیر را به ۳ قسمت تقسیم کرده و فرم داده یا به صورت نوارهای ضخیم درآورده و دوباره می‌گذاریم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند و سپس نوارها را به صورت مارپیچ در آورده و در سینی یا قالب در دمای ۱۸۰ تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ یا ۳۰ دقیقه می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• پسته که در پخت این نان به کار می‌رود از گروه مغز دانه‌ها بوده و با داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع مفید برای سلامتی قلب و عروق بسیار مفید است. ویتامین E و سلنیوم از مهم ترین آنتی اکسیدانهای موجود در این مغز هستند که برای کاهش التهابات و استرس اکسیداتیو بسیار کاربردی هستند. پسته همچنین با داشتن مقادیر بالای کولین و بتائین به عنوان یک منبع ارزشمند غذایی برای گروه متیل مورد نیاز در متابولیسم ویتامین های گروه B و هموسیستئین می باشد. لوتئین موجود در پسته نیز برای سلامت چشم و جلوگیری از دژنراسیون ماکولا بسیار مفید است.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

• دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

بهتر است برای بالا بردن ارزش غذایی این نان به همراه سبزیجات و لبنیات استفاده شود. در شهرستان های استان خراسان این نان بیشتر در وعده صبحانه و معمولاً با ماست چکیده یا شیر مصرف می‌شود.



## نان های بومی ایران

### قلفتی - Ghelefti

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب و نفت	اجاق	۳۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	رشتخوار نیشابور مشهد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۲ قاشق مرباخوری آرد: ۳ یا ۴ لیوان آب: ۲ لیوان

نمک: ۱ قاشق مرباخوری روغن: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را به مایه خمیر اضافه می کنیم و کم کم آرد

می ریزیم و نمک و روغن را به آن اضافه می کنیم و بعد خوب ورز می دهیم. بعد از مدت ۱-۲ ساعت به تکه های کوچک آماده کرده داخل یک قابلمه می گذاریم و داخل تنور قرار می دهیم. بعد ۳۰ دقیقه برمی داریم.

#### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

#### توضیحات بیشتر

تهیه نان قلفتی در بیشتر شهرهای استان خراسان مرسوم است. البته در تهیه آن از مواد مختلف استفاده می شود و وجه تسمیه آن، تهیه کردن نان در قلقت مسی است. این نان ساده ترین نان قلفتی است و در روستاهای استان خراسان با روغن بیشتر، ادویه های محلی به خصوص زردچوبه و زیره سبز و گاهی اضافه کردن پیاز داغ و...، انواع نان قلفتی پخت و مصرف می شود.



قندی - Ghandi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز چوب	تنور	۵-۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوائی/مغازه	نانوائی	گندم	حجیم	نیشابور



مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: دو سوم لیوان

آرد: ۲ لیوان

آب: یک سوم لیوان

شکر: ۱ قاشق غذا خوری سر صاف

خمیرمایه: ۱ سر قاشق غذاخوری

زعفران: ۱ سوم قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با شیر و آب و خمیر مایه مخلوط کرده و سپس با کمی شکر و زعفران مخلوط می‌کنیم. از این ترکیب خمیری به دست می‌آید. این خمیر را به مدت نیم ساعت در دمای اتاق قرار می‌دهیم. بعد از نیم ساعت خمیر را جهت پخت آماده کرده و در تنورگازی یا گلی پخت می‌شود.

نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

کماج - Komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز نفت	فلزی گلی	۲۰-۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	نانوائی/ آسیاب محلی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	روستاها درگز



مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر چانه: ۱ چانه

روغن حیوانی: نصف لیوان

شیر ولرم: ۱ لیوان

شکر: ۱ لیوان سرخالی



## نان‌های بومی ایران

زردچوبه، سیاه دانه، شیرین بادیان و نمک: هرکدام نصف قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شکر و شیر را مخلوط می‌کنیم تا حل شود و روغن حیوانی را روی اجاق گاز گرم کرده و بعد می‌گذاریم تا خنک شود و بعد مخلوط شیر، شکر، سیاه دانه، زردچوبه و شیرین بادیان را به روغن مخلوط می‌کنیم. سپس خمیر چانه را با آرد و نمک در داخل یک ظرف ریخته و مخلوط آماده شده را به آن اضافه می‌کنیم. آنها را خوب ورز می‌دهیم و حدود دو ساعت در محل گرمی قرار می‌دهیم تا خوب شکل بگیرد در انتها خمیر را به شکل چانه درآورده و با وردنه پهن می‌کنیم و نهایتاً در تابه ای با کف چرب شده قرار می‌دهیم و تا زمانی که ۲ طرف آن سرخ شود، درب تابه را به صورت نیمه باز قرار می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی‌اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.
- رازیانه یا بادیان موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- روغن جامد (حیوانی) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می‌شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می‌شود؛ لذا پیشنهاد می‌گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.



### کنجدي - Konjedi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	گلی گازی	۵-۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سفید / سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	نیشابور



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: یک قاشق چایخوری  
کنجد: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با مایه خمیر و آب مخلوط کرده به مدت یک ساعت اجازه می دهیم تا خمیر آماده شود. بعد خمیر آماده پخت را پهن کرده و کنجد را روی آن می پاشیم (می توانیم کنجد را از قبل با خمیر مخلوط کنیم) بعد نان را در تنور می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کوريا - Coriya

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته / ۱ ماه فریزر	گاز / هیزم	گلی / فر خانگی	۱۵ دقیقه	یک ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی و نانوايي ها	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	کاشمر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۸ لیوان  
روغن مایع: ۴ لیوان  
سبزی کوریا درشت خردشده: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، نمک و خمیرمایه را با هم مخلوط و خمیر نموده و می گذاریم ور بیاید. بعد از



## نان های بومی ایران

ورآمدن، سبزی کوریا را با روغن تفت داده و به خمیر ورآمده اضافه می نماییم. در داخل یک سینی یا سفره ای کوچک کمی آرد پاشیده و این خمیر را به صورت چانه های متوسط تا بزرگ نان درآورده و در داخل سینی یا سفره آماده شده می گذاریم و هر کدام از چانه ها را با کمی آرد ورز داده، اجازه می دهیم استراحت نماید و یا در اصطلاح محلی، خمیر کمی خنک شود. خمیر نباید خیلی سفت یا خیلی شل باشد. بعد آن را به صورت قرص نان، کاملا با دست یا وردنه پهن نموده و در فر یا تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- کوریا گیاهی است از رسته پیاز داران که عمری کوتاه دارد؛ در اوایل فروردین سبز شده و در آخر فروردین زرد و سپس خشک می شود. این گیاه به وفور در کوه های منطقه کاشمر دیده می شود. مصرف آن بیشتر برای آش های زمستانی می باشد که خاصیتی هضم کننده، طبعی گرم و بویی مطبوع و مزه ای به یاد ماندنی دارد. از آن به صورت تازه در تهیه نان به صورت «تافتون» هم استفاده می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست.

### لواش سنتی - Lavash Sonmati

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	فلزی گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی/منزل	آرد کامل / سبوس دار	گندم	مسطح	نیشابور



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد کامل گندم: ۲ کیلوگرم آب: ۴ لیوان خمیر مایه: ۳ قاشق غذا خوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد گندم، آب و خمیر مایه را با هم مخلوط می کنیم. به مدت یک ساعت فرصت می دهیم تا خمیر ور بیاید بعد خمیر را آماده برای پخت می کنیم.



### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

### محلی قلعه آقا حسن - Mahallie-Ghal-e Agha Hasan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	هیزم چوب	گلی	۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	نانوائی منزل	آرد با سبوس کم	گندم جو	خانگی	زاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
آب: ۳ لیتر  
نمک: ۴ قاشق غذاخوری  
آرد: ۱۰ کیلوگرم

### نحوه آماده سازی خمیر: در ظرفی مقداری آب ولرم می ریزیم و خمیر مایه را اضافه

می کنیم و نیم ساعت زمان می دهیم. آرد را که قبلاً الک کرده ایم در ظرف گود داری (که معمولاً از جنس مس است و به آن لگن می گویند) می ریزیم و وسط آرد را گود می کنیم خمیر مایه و آب را به آرد اضافه می کنیم و نیم ساعت با دست خوب ورز می دهیم بعد سینی بزرگ را روی لگن می گذاریم و با چند پارچه روی آن را می پوشانیم و ۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان می دهیم تا خمیر به اصطلاح ور بیاید. بعد خمیر را به اندازه چانه ۲۰۰ گرمی روی سفره ای قرار می دهیم تا استراحت کنند و بعد چانه ها را با آرد خوب ورز می دهیم و کنار می گذاریم. تنور را که از قبل هیزم ریخته روشن می کنیم تا داغ شود. چانه های را با دست روی رفوده (بالشتکی که از سبیدی که روی آن با پارچه و ابر پوشیده شده است) پهن می کنیم و به دیوار تنور می چسبانیم. و زمان لازم برای پخت نان معمولاً ۵ دقیقه است ولی بستگی به حرارت تنور دارد. گاهی به همین خمیر نان معمولی می توان مقداری زرد چوبه، تخم شوید، روغن حیوانی و تره کوهی اضافه کرد و به عنوان نان روغنی استفاده می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد مورد استفاده برای تهیه نان آرد سبوس دار است که دارای املاح (آهن، فسفر، کلسیم، روی) و قند آن نصف قند نان سفید است.
- مصرف نان سبوس دار از چاقی، کم خونی، پوکی استخوان، سرطان روده، دیابت، سکت، یبوست و سایر بیماری های غیرواگیر جلوگیری می کند.





## نان های بومی ایران

- مصرف نان جو به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی از ویتامین ب در ایجاد آرامش موثر است.
- نان جو برای بیماران قلبی عروقی بسیار مفید است. خواص نان جو به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند و به دلیل دارا بودن پتاسیم برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا نیز مفید است.

### توضیحات بیشتر

تره کوهی از گیاهان خود رو است که در فصل بهار در کوه ها می روید.

### نازک تنوری - Nazok Tanoori

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	نفت	گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	روستاها مشهد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سبوس دار: ۱ کیلوگرم  
خمیر مایه: ۲ قاشق چای خوری  
نمک: یک قاشق مرباخوری  
آب گرم: به مقدار کافی (درست کردن خمیر)  
**نحوه آماده سازی خمیر:** اول به آب گرم نمک و خمیر مایه را اضافه کرده

می گذاریم ۱۰ دقیقه بماند. سپس آرد را اضافه نموده و خمیر را خوب ورز داده و می گذاریم تا ۲ ساعت بماند تا خمیر آماده شود. سپس خمیر را به تکه های متوسط تقسیم کرده و با وردنه باز می کنیم تا نازک شود. خمیر را روی جارو کشیده و به دیواره تنور می زنیم. به محض پختن، باید نان را از تنور درآورد تا نسوزد یا زیاد خشک نشود. در صورت تمایل می توان از سبزیجات خشک و کنجد و گلرنگ برای تزئین آن استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

نان های محلی اگر تخمیر کامل داشته باشند (نه تخمیر کم که نان فطیری شود و نه تخمیر زیاد که خمیر



## خراسان رضوی

ترش و تکه تکه شود) هم طعم بسیار خوبی داشته و هم ماندگاری بالاتری دارند. نان های نازک معمولاً برای نگهداری به صورت خشک برای زمان های طولانی به خصوص مواقع بحرانی و شرایط اضطرار مناسب ترند.

### نان چلیک - Chalpak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز ۵-۶ روز یخچال	گاز نفت	تابه	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ماهه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	روستاهای مشهد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد نیمه کامل یا سبوس دار: ۱ کیلوگرم  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 خمیر ماهه: ۲ قاشق چای خوری  
 روغن مایع: یک استکان  
 شکر یا پودر قند: یک سوم استکان  
 هل سائیده: یک قاشق مرباخوری  
 آب گرم: به مقدار کافی (خمیر لطیف شود و به دست نچسبد)

**نحوه آماده سازی خمیر:** اول به آب گرم، نمک و خمیر ماهه را اضافه کرده بعد از ۱۰ دقیقه صبر کرده آرد را اضافه نموده و می گذاریم تا ۲ ساعت بماند تا خمیر آماده شود. سپس خمیر را به تکه های کوچک تقسیم کرده و با وردنه باز می کنیم تا اندازه بشقاب کوچک شود. سپس روغن را داغ کرده و یکی یکی در روغن (ترجیحاً روغن کنجد) سرخ می کنیم. پس از خروج از روغن در صافی گذاشته تا روغن اضافی آن گرفته شده و با الک یا دست کمی شکر یا پودر قند روی نان ها پاشیده و می گذاریم تا سرد شود.

### نظر متخصص تغذیه

- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

در خراسان از قدیم الایام برای سرخ کردن این نان از روغن کنجد بکر با حرارت متوسط استفاده می شود. در زبان محلی در شهرستان های استان خراسان رضوی به این نان «روغن جوشی» هم گفته می شود و غالباً به عنوان نان نذری و مناسبتی به خصوص در ایام برات (روزهای قبل از نیمه شعبان) برای یادبود درگذشتگان تهیه و خیرات می شود.

### نان سبزی شاندیزی - Nane Sabzie Shandizi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز ۱ ماه فریزر	گاز	فر خانگی تنور نانوائی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی یا نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح- نیمه حجیم	شاندیزی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
سبزی قرمه تازه خرد شده: نصف لیوان  
آرد: ۴ لیوان  
آب: ۱ لیوان

زردچوبه و نمک: از هر کدام نصف قاشق چایخوری روغن مایع: ۱ استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا تمام مواد (سبزی، روغن مایع، نمک، زردچوبه و خمیر مایه) را با آب ترکیب کرده و کاملاً مخلوط می کنیم. سپس آرد را به آن اضافه نموده و کامل ورز می دهیم. خمیر حاصله را به مدت ۱ ساعت جهت ور آمدن در سینی مخصوص قرار می دهیم و بعد خمیر را با وردنه یا دست باز کرده و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.



## خراسان رضوی

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست.

### توضیحات بیشتر

• سبزی قرمه سبزی به دلیل داشتن شنبلیله بوی مطبوعی دارد و معمولاً مورد توجه همه افراد خانواده به خصوص میانسالان و سالمندان است. می‌توان این نان را با روغن کمتر هم تهیه کرد. گاهی اوقات در منازل با سبزی تفت داده (که برای خورش قرمه سبزی آماده شده است) نیز این نان تهیه می‌شود. البته نان تهیه شده از سبزی تازه خام بسیار لطیف بوده و دارای طعم مطلوب تری است.

### نان سیب زمینی - Nane Sibzamini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز ۱ ماه فریزر	گاز	فر خانگی تنور نانوائی	۱۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	خمیر مایه	آسیاب محلی و نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	شاندیز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان

آب: ۱ لیوان

نمک و زردچوبه: هر کدام نصف قاشق چایخوری    روغن مایع: ۱ استکان

خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

سیب زمینی متوسط: ۱ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب، آرد و نمک را با هم مخلوط کرده و سپس خمیر مایه را اضافه می‌کنیم و خمیر حاصله را ورز داده و یک ساعت می‌گذاریم تا خمیر آماده شود. سیب زمینی آب پز شده را پوست گرفته و کاملاً می‌کوبیم تا یک بافت نرم و یکپارچه به دست آید و آن را با خمیر ترکیب می‌کنیم. روغن و زردچوبه را اضافه نموده و خمیر را به شکل چانه‌های یک اندازه درآورده و به مدت ۲۰ دقیقه قبل از طبخ به آن استراحت می‌دهیم. بعد به صورت تافتون‌های کوچک یا متوسط خمیر را باز کرده و در سینی فر یا تنور می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک



## نان های بومی ایران

- موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سیب زمینی مورد استفاده در پخت این نان جزو گیاهان نشاسته ای به حساب آمده و باعث افزایش غنای انرژی نان می شود. همچنین سیب زمینی بعنوان یک منبع بسیار مهم ویتامین ب-۶ به شمار رفته و می تواند مکانیسم های کاهنده سطوح هموسیستئین رو محافظت از قلب را حمایت کند. همچنین پتاسیم بالای سیب زمینی می تواند در کنترل فشار خون مفید باشد.
  - زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
  - مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست.

### توضیحات بیشتر

- سیب زمینی آب پزغنی از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله پتاسیم، فسفر، ویتامین های گروه B، ویتامین C، آنتی اکسیدان ها، فیبر و کربوهیدرات است. اضافه کردن سیب زمینی آب پز به خمیر نان خمیر را لطیف نموده و طعم آن را نیز دلپذیر می کند. این نان به خصوص برای کودکان و نوجوانان چنان چه با تخم مرغ همراه شود یک میان وعده مناسب محسوب می شود.





## خراسان شمالی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: نسرین علیزاده  
کارشناس مسئول واحد تغذیه: تیمور ملازاده (اسفراین)  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): راحله چالیک  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): مهتاب بدری فریمان  
(اسفراین)، شهلا جودت (بجنورد)، محسن نوروزی مقدم (جاجرم)،  
ذکیه شهبواری (گرمه)، آیدا سعادت (مانه و سملقان)  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری: سپیده بدری فریمان  
(اسفراین)، سکینه رضوانی، مهدی دفتری (کامیاب)  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت روستایی: سید محمد  
درخشان (اقانلو)، الهام حسینی (گریوان)



آنده با سبزی - Andeh ba Sabzi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	هیزم	تنور گلی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفرايين



مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم سبوس دار: ۱/۵ کیلوگرم
- سبزی: اسفناج، تره، جعفری به مقدار لازم
- زردچوبه: یک قاشق چای خوری
- روغن: نصف پیمانه
- خمیرمایه: ۲ قاشق
- نخود: یک پیمانه
- عدس: یک پیمانه
- پیاز: ۲ عدد بزرگ
- نمک: یک قاشق مرباخوری
- آب ولرم: یک لیوان

لفل سیاه و زیره سبز: از هر کدام یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** نخود و عدس را پخته، سبزی را خرد کرده، پیاز داغ کرده داخل مواد ریخته مواد را تفت داده و فلفل قرمز، زردچوبه، زیره سبز، نمک، فلفل سیاه، نخود و عدس را نیز اضافه کرده و بعد از چند دقیقه تفت خوردن از روی اجاق برمی داریم. نمک، خمیرمایه و آب ولرم را در ظرف ریخته آرد را کم کم اضافه می کنیم سپس مواد را داخل خمیر ریخته و خمیر را به مدت ۲ ساعت استراحت می دهیم تا ور بیاید، سپس چونه کرده و در تنور یا فر پخته می کنیم.

نظر متخصص تغذیه

- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- نخود مورد استفاده در طبخ این نان می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه حبوبات را تامین کند. نخود با دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای آمینه به عنوان یک منبع مناسب پروتئین گیاهی به شمار آمده و سروتونین و تریپتوفان موجود در آن می تواند به بهبود روند خواب نیز کمک کند. محتوای بالای فیبر رژیمی و نیز شاخص گلیسمی پایین نخود این ماده غذایی را به یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی تبدیل می کند.
- عدس به کار رفته در این نان از گروه حبوبات و سرشار از پروتئین گیاهی و آهن غیرهم می باشد. دو اسید آمینه گوگردی متیونین و سیستئین اسیدهای آمینه شاخص ساختار عدس می باشند که در کنار غنای بالای آرژنین در این ماده غذایی، برای بهبود متابولیسم عضلات بسیار مفید هستند. فیبر رژیمی بالا و شاخص گلیسمی پایین نیز از ویژگی های دیگر عدس می باشد که آن را تبدیل به یک انتخاب مناسب غذایی برای افراد دارای سندرم متابولیک می کند. گلیکوپروتئین لکتین موجود در عدس دارای عملکردهای ضدسرطانی است. البته





## نان های بومی ایران

- افراد مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی باید از مصرف مقادیر زیاد این نان اجتناب کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### آنده با کدو حلوائی - Andeh ba Kado Halvae

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم	گلی	۱ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفراین



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیرمایه: ۱ قاشق چای خوری یا ۳ گرم
- روغن دنبه: نصف لیوان
- گوشت قورمه شده: ۱ پیمانه
- کدو حلوائی: ۱ عدد متوسط
- زردچوبه: یک قاشق چایخوری
- فلفل سیاه و زیره سبز: هر کدام یک قاشق چایخوری
- نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** نخود و عدس را پخته، کدو حلوائی را تکه تکه کرده بخار پز می کنیم. پیاز داغ کرده و گوشت قورمه ها را اضافه کرده کدو حلوائی را له کرده داخل مواد ریخته مواد را تفت داده فلفل قرمز، زردچوبه، زیره سبز، نمک، فلفل سیاه، نخود و عدس را نیز اضافه کرده و بعد از چند دقیقه تفت خوردن از روی اجاق برمی داریم. نمک و خمیرمایه و آب ولرم را در ظرف ریخته آرد را کم کم اضافه می کنیم. سپس مواد را داخل خمیر ریخته خمیر را به مدت ۲ ساعت استراحت می دهیم تا ور بیاید سپس چانه کرده و در تنور یا فر می پزیم.



### نظر متخصص تغذیه

- یکی از عوامل مؤثر در اهمیت غذایی گوشت (که در ترکیب این نان وجود دارد)، وجود پروتئین‌های با ارزش بالا، ویتامین‌های گروه «ب» به ویژه «ب۱۲» و املاح معدنی به خصوص آهن و روی در آن است که در مجموع علاوه بر تقویت بدن، می‌تواند در جهت رشد، پیشگیری و کنترل کم‌خونی و افزایش انرژی بدن موثر باشد.
- نخود مورد استفاده در طبخ این نان می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه حبوبات را تامین کند. نخود با دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای آمینه به عنوان یک منبع مناسب پروتئین گیاهی به شمار آمده و سروتونین و تریپتوفان موجود در آن می‌تواند به بهبود روند خواب نیز کمک کند. محتوای بالای فیبر رژیمی و نیز شاخص گلیسمی پایین نخود این ماده غذایی را به یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی تبدیل می‌کند.
- عدس به کار رفته در این نان از گروه حبوبات و سرشار از پروتئین گیاهی و آهن غیرهم می‌باشد. دو اسید آمینه گوگردی متیونین و سیستئین اسیدهای آمینه شاخص ساختار عدس می‌باشند که در کنار غنای بالای آرژنین در این ماده غذایی، برای بهبود متابولیسم عضلات بسیار مفید هستند. فیبر رژیمی بالا و شاخص گلیسمی پایین نیز از ویژگی‌های دیگر عدس می‌باشد که آن را تبدیل به یک انتخاب مناسب غذایی برای افراد دارای سندرم متابولیک می‌کند. گلیکوپروتئین لکتین موجود در عدس دارای عملکردهای ضدسرطانی است. البته افراد مبتلا به سنگ کلیه اگر االاتی باید از مصرف مقادیر زیاد این نان اجتناب کنند.
- این نان به علت داشتن کدو حلوائی غنی از کارتنوئید (به عنوان یک آنتی‌اکسیدان) بوده و ضد سرطان می‌باشد. خواص آنتی‌اکسیدانی و به ویژه بتاکاروتن کدوتنبل موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از دستگاه قلبی-عروقی و تنفسی بدن محافظت می‌کند و باعث کاهش حملات آسم می‌شود.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می‌شود از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و می‌تواند از آسیب دیدن سلول‌های بدن در اثر رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری‌هایی، چون سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم‌های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (به ویژه جامد حیوانی از نوع دنبه) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات



## نان های بومی ایران

چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### پیازی - Piazi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم	گلی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	اسفراین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک، فلفل و زردچوبه: از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری  
جزغاله: ۱ و نیم پیمانه  
آب ولرم: یک لیوان  
آرد: ۵ پیمانه  
پیاز: ۴ عدد بزرگ

**نحوه آماده سازی خمیر:** پیاز را رنده کرده داخل روغن تفت می دهیم ادویه و جزغاله را اضافه کرده و مواد را داخل خمیر می ریزیم. حال خمیر را چانه گیری کرده با وردنه پهن می کنیم و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- روغن جامد (به ویژه جزغاله حاوی روغن جامد حیوانی زیاد) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



پیراشکی - Pirashki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز هیزم	فر تنور	۴ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	اسفراين



مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱/۵ کیلوگرم  
 پیاز: یک عدد بزرگ  
 فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد کوچک  
 زرشک: ۲ قاشق غذاخوری  
 آب: ۲ لیوان  
 اسفناج: ۲۰۰ گرم (یا می‌توان از سبزی‌های معطر جعفری، تره، گشنیز نیز استفاده کرد).  
 گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم  
 عدس: ۱۰۰ گرم پخته شده  
 فلفل قرمز: یک قاشق چایخوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: یک قاشق چایخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را به همراه آب ولرم، خمیرمایه و مقداری نمک مخلوط کرده به مدت ۲ ساعت کنار می‌گذاریم تا ور بیاید. در این فاصله گوشت چرخ کرده را به همراه پیاز رنده شده تفت می‌دهیم ادویه را اضافه می‌کنیم فلفل دلمه را هم مخلوط کرده بعد از اینکه مواد تفت خورد عدس جوشیده، زرشک و اسفناج را اضافه می‌کنیم و یک لیوان آب می‌ریزیم تا خوب پخته شود. خمیر را چانه کرده به اندازه کوچک جدا و به شکل دایره پهن می‌کنیم. حال از مواد آماده روی نصف خمیرمان به اندازه ۲ قاشق می‌گذاریم، طرف دیگر خمیر را روی مواد می‌کشیم و لبه‌های آن را با دست به هم می‌چسبانیم و در فر یا داخل روغن سرخ می‌کنیم.

نظر متخصص تغذیه

- یکی از عوامل مؤثر در اهمیت غذایی گوشت (که در ترکیب این نان وجود دارد)، وجود پروتئین‌های با ارزش بالا، ویتامین‌های گروه «ب» به ویژه «۱۲ب» و املاح معدنی به خصوص آهن و روی در آن است که در مجموع علاوه بر تقویت بدن، می‌تواند در جهت رشد، پیشگیری و کنترل کم‌خونی و افزایش انرژی بدن موثر باشد.
- عدس به کار رفته در این نان از گروه حبوبات و سرشار از پروتئین گیاهی و آهن غیرهم می‌باشد. دو اسید آمینه گوگردی متیونین و سیستئین اسیدهای آمینه شاخص ساختار عدس می‌باشند که در کنار غنای بالای آرژنین در این ماده غذایی، برای بهبود متابولیسم عضلات بسیار مفید هستند. فیبر رژیمی بالا و شاخص گلیسمی پایین نیز از ویژگی‌های دیگر عدس می‌باشد که آن را تبدیل به یک انتخاب مناسب غذایی برای افراد دارای سندرم متابولیک می‌کند. گلیکوپروتئین لکتین موجود در عدس دارای عملکردهای ضدسرطانی است. البته افراد مبتلا به سنگ کلیه اگرالاتی باید از مصرف مقادیر زیاد این نان اجتناب کنند.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می‌شود از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص



## نان های بومی ایران

ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.

● فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.

● زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

● زرشک مورد استفاده در پخت این نان با دارا بودن ماده فعال زیستی بربرین که یک آلکالوئید طبیعی و ذاتی است، اثر چشمگیری در بهبود تحمل گلوکز و کمک به کنترل دیابت دارد. این ماده غذایی حتی می تواند با تاثیر بر ترشح آدیپوکاین ها از بافت چربی، به بهبود سطوح چربی های خون نیز کمک کند. اثر محافظتی مصرف زرشک بر بیماری های قلبی - عروقی، کبدی و اختلالات گوارشی نیز پیشتر ثابت شده است.

● اسفناج مورد استفاده در این نان با دارا بودن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه B (فولیک اسید و پیریدوکسین) می تواند در کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش ریسک سرطان و نیز بهبود دیگر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مفید باشد. غنای بالای ویتامین K و آهن در این سبزی، آن را به یک ماده غذایی بسیار خوب در شرایط پوکی استخوان (با افزایش روند مینرالیزاسیون استخوانی)، اختلالات انعقادی و کم خونی فقر آهن تبدیل می کند. البته هرچند که اگزالات بالای موجود در این سبزی می تواند تا حدودی در جذب مواد مغذی آن تداخل ایجاد کند، ولی پخت نسبی اسفناج (به روش آب پز یا بخار پز) می تواند این محدودیت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (در صورت سرخ کردن در روغن) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### تافتون - Taftoon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	هیزم	گلی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	شهرستان تربت حیدریه، مه ولات و زاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان (۵/۰ کیلوگرم)	خمیر مایه: ۲ قاشق چای خوری
روغن مایع: ۳ قاشق چای خوری	نمک: ۱ قاشق چای خوری
شنبلیله: ۱ قاشق مرباخوری	آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در ظرف ریخته سپس کمی شنبلیله به آن ها اضافه نموده و مخلوط می کنیم، سپس خمیر مایه را افزوده و کم کم آب را اضافه می کنیم. خمیر تافتون نباید زیاد شل و نباید زیاد سفت باشد، سپس کمی ورز می دهیم و روی آن پارچه می اندازیم تا به مدت یک ساعت خمیر ور بیاید. پس از ور آمدن خمیر آن را با وردنه مقداری پهن می کنیم (عموماً پهنای آن ۱ سانتیمتر است). پهن کردن خمیر باید به شکل دایره مانند و مقداری از یک بشقاب بزرگتر باشد. پس از پهن کردن خمیر مقداری از مواد مخلوط شده (روغن، شنبلیله) را روی آن می زنیم و آن را بر روی دست یا بالشتکی پارچه ای و مخصوص قرار می دهیم. سپس کمی آب بر قسمت پشت خمیر می پاشیم تا به خوبی به دیواره تنور بچسبد. برخی به سلیقه خود قبل از آغشته کردن خمیر به مواد مخلوط شده، روی خمیر شکاف های کم عمقی با اجسامی مانند چاقو ایجاد می کنند تا مقداری مواد به خرد خمیر رفته و به پخت نان کمک کند. این شکاف ها که به صورت شطرنجی روی نان ایجاد می شود جنبه تزئینی نیز دارد. پس از مدتی خمیر چسبیده شده به دیواره های تنور تغییر رنگ داده و تیره تر می شود که نشان دهنده پخته شدن آن می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان از به دلیل سبوسی که دارد از نان های سالم به شمار می رود همچنین به عنوان میان وعده به ویژه برای دانش آموزان بسیار مفید است. آهن موجود در نان سبوس دار نیز به شرط وجود شرایط مناسب برای جذب سبب کمک به تقویت حافظه و رفتار خوب کودکان می شود. ضمن آنکه در بزرگسالان با افزایش تمرکز ذهنی و بازدهی کاری توان عملکردی فکری و جسمی را افزایش می دهد. مواد فیبری در نان سبوس دار جزء مواد غذایی مطلوب باکتری های روده هستند که علیه امراض میکروبی روده اقدام می کنند و سیستم ایمنی بدن را فعال می کنند. مواد فیبری موجود در نان سبوس دار، کلسترول و مواد سمی حاصل از تجزیه مواد غذایی را جذب کرده و از روده دفع می کنند.
- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون بالا و اختلالات چربی خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. سبوس باعث جلوگیری از بیوست و همچنین از بروز بواسیر، شقاق، فیستول، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدور به اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، برخی سرطان ها مانند سرطان کولون و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب بیشتری مورد مصرف قرار گیرد.
- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.



## نان های بومی ایران

- شنبليله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبليله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشان های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- نان تافتون در گذشته بی نمک پخت می شد و به عنوان نان رژیمی برای بیماران دارای فشار خون بالا مورد استفاده قرار می گرفت. نمک این نان در حد متعادل است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### جزغاله - Jezghaleh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز هیزم	گلی برقی	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سیوس دار	گندم	مسطح	تربت حیدریه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: نصف قاشق چای خوری  
 زردچوبه و سبزی خشک محلی: ۱ قاشق مرباخوری آرد: ۲/۵ لیوان  
 روغن مایع یا (روغن دنبه): ۲ قاشق غذاخوری سرصاف

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در ظرفی ریخته و وسطش را گود می کنیم، سپس روغن و آب را افزوده و هم می زنیم تا خمیر لطیفی به دست بیاید. روی خمیر دستمال مرطوبی گذاشته و یک ساعت استراحت می دهیم تا به اصطلاح ور بیاید. سپس جزغاله ها را با زردچوبه و سبزی خشک تفت می دهیم. این مواد را به خمیر اضافه نموده و ورز می دهیم. خمیرها را به اندازه نارنگی برداشته و شکل می دهیم و در ظرف می چینیم. سپس در فر با دمای ۱۸۰ به مدت ۲۰ دقیقه یا در تنور به مدت نیم ساعت قرار می دهیم تا بپزد.

**طرز تهیه جزغاله:** ابتدا دنبه را تفت می دهیم تا روغنش خارج شود. به تفاله باقیمانده جزغاله گفته می شود.

### نظر متخصص تغذیه

• زردچوبه: نتایج بررسی ها نشان می دهد، زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر موثرتر است. زردچوبه ۵ درصد از درد بیماران آرتریت را کاهش می دهد. کورکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند هم چنین این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.



## خراسان شمالی

- نمک این نان در حد متعادل است.
- جزغاله و دنبه این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع به مقدار کم استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن زیاد در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### چَلپَک - Chalpak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی تابه	۳ دقیقه	۴۵ دقیقه	نانوائی	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	اسفراین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۳ لیوان یا ۵۱۰ گرم
- شکر: نصف پیمانه
- روغن: ۳ قاشق غذاخوری
- نمک، زردچوبه و رازیانه: هر کدام ۱ قاشق مرباخوری
- شیر: ۱ لیوان
- آب ولرم: ۲ پیمانه
- خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب ولرم و شیر (می توان به جای آب فقط از شیر استفاده کرده) را با خمیرمایه و مقداری نمک، زردچوبه، چند قاشق غذا خوری شکر و رازیانه مخلوط می کنیم و در آخر آرد را اضافه کرده خمیر بدست آمده را ورز می دهیم بعد روی آن را پوشانده به مدت ۲ ساعت در جای گرم قرار می دهیم. خمیر ورآمده را چونه گرفته با وردنه پهن می کنیم و در روغن سرخ کرده و بعد از سرخ کردن در همان حالت داغ روی آن را شکر می پاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریز مغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.





## نان های بومی ایران

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### زنجبیلی - Zanjibili

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴۰ روز	گاز هیزم	گلی برقی	۱۰ دقیقه	۵ ساعت	خمیرمایه جوش شیرین	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	ترت حیدریه، مه ولات و زاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲۰ لیوان یا ۳ کیلوگرم  
 شکر: ۱ کیلو و ۲۰۰ گرم  
 روغن: به مقدار لازم  
 زنجبیل: ۱۰۰ گرم  
 آب: ۳ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب را در ظرفی ریخته سپس شکر، روغن، خمیر مایه و یک قاشق چایخوری جوش شیرین می افزاییم. سپس آرد را کم کم اضافه نموده و ورز می دهیم. خمیر بدست آمده باید سفت باشد، در ادامه، حدود یک ساعت باید ورز دهیم. بعد، روی آن را پارچه می اندازیم و به مدت ۵ ساعت می گذاریم تا ور بیاید. پس از آن که خمیر ور آمد؛ به صورت تکه های کوچک در آورده و بر روی سفره انداخته، در آرد می غلطانیم و زواله می کنیم، سپس، خمیرها را با وردنه پهن می کنیم و به دیواره تنور می زنیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

• زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و ترپنی گینگرول، پارادول و ... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم COX بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلاوه آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب فلزات دوزخرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.



## خراسان شمالی

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. بهتر است در صورت امکان مقدار شکر آن کاهش یابد.

### سرقلیفی - Sarghelifi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم	تنور	۱ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیرمایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفرايين



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ لیوان  
خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
کنجد: یک قاشق غذاخوری

آب ولرم: ۱ لیوان

روغن دنبه: ۱/۴ لیوان

نمک، زردچوبه، سیاه دانه، زیره سیاه: از هر کدام نصف قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** نمک و خمیرمایه را داخل آب ولرم ریخته و بعد آرد را کم کم اضافه می کنیم؛ خمیر را به طور کامل ورز می دهیم و روی آن را می پوشانیم و در جای گرم به مدت ۱/۵ ساعت قرار می دهیم تا ور بیاید. در این فاصله روغن را روی حرارت گذاشته و پیاز رنده شده را تفت می دهیم و روی آن ادویه را اضافه کرده و هنگامی که کمی تفت خورد از روی شعله برمی داریم. خمیر را چانه کرده و پهن می کنیم. روی خمیر را از ادویه ای که تفت داده ایم پوشانده و تمام سطح را یکدست می نماییم. از وسط خمیر حفره ای ایجاد کرده، لبه های خمیر را روی هم برگردانده و شبیه لوله در دست شکل داده و دور انگشت می پیچیم و به حالت چانه شده داخل دیگ مسی می گذاریم و روی دیگ را از زغال می پوشانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.



## نان های بومی ایران

- کنجد این نان علاوه بر دارا بودن انواع ویتامین و املاح مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مفید است که در سلامت بدن و سلامت قلب و عروق نقش دارد. اگر به جای کنجد، پسته در ترکیب نان لحاظ شود باید بیان نمود که پژوهش ها نشان می دهد، پسته سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می دهد و در ضریب لیپوپروتئین هم تغییراتی مفید صورت می دهد. محققان می گویند پسته دارای مقادیر زیادی ماده گیاهی ضد اکسیدان لوتئین است که معمولاً در سبزیجات پر برگ و تیره رنگ موجود است. پسته در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی تاثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است. آهن آن نسبتاً زیاد ولی از نوع غیرهم است که بهتره با منابع آهن هم همراه شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (به ویژه جامد حیوانی از نوع دنبه) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### سمنو - Samanoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	هیزم	گلی	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیرمایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم دیم	مسطح	تربت حیدریه روستای رودخانه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- گندم: ۴ لیوان (۱ کیلوگرم)
- پودر قند: ۳ قاشق غذاخوری
- روغن حیوانی: ۱ قاشق غذاخوری
- هل آسیاب شده: ۱ قاشق چایخوری
- گلاب: یک چهارم لیوان
- آب: به مقدار لازم
- زیره: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** گندم را خیس می کنیم تا جوانه بزند، سپس آن را خشک، آسیاب و از آن آرد سمنو تهیه می کنیم. آرد سمنو را با روغن حیوانی، هل، آرد گندم، زیره، گلاب و پودر قند مخلوط می کنیم و بعد از آن که حسابی آن را ورز دادیم به صورت چانه های کوچک در آورده و به تنور می زنیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- جوانه گندم سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی است و ارزشی غذایی بالایی دارد. از خواص آن می توان به کمک به کاهش کلسترول، سلامت پوست مو، سلامت قلب و عروق، سلامت روده ها و دستگاه گوارش نام برد.
- هل برای سلامتی شامل محافظت از دستگاه گوارش، کنترل کلسترول، پیشگیری و کنترل سرطان، تسکین

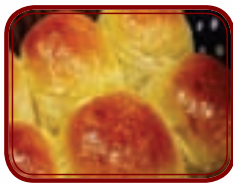


## خراسان شمالی

- مشکلات قلبی-عروقی و بهبود گردش خون در بدن است. هل برای درمان بیماری های دهان و دندان، عفونت دستگاه های ادراری مانند بیماری های مثانه، التهاب کلیه ها و سوزاک مفید است.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. هم چنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- گلاب مورد استفاده در تهیه این نان از عرقیات محبوب و سنتی می باشد که طب مکمل، خواص مزاجی نسبتا سرد برایش قائل می باشد. مواد آروماتیک ایجاد کننده عطر و رایحه در این عصاره برای رفع تنش و استرس مفید بوده و آرام بخش است. عملکردهای فیزیولوژیک متنوعی نظیر بهبود آفت دهان، کاهش ریفلاکس معدی، هیدراتاسیون مجاری هوایی و تنفسی و نیز تخفیف مشکلات ناشی از سوزش ادرار مطرح شده است.
- درست است که شکر موجود در ترکیب این نان، نسبت به مقدار آرد آن خیلی زیاد نیست؛ اما با این وجود باز هم توصیه می شود به مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت، اختلالات چربی خون، آرتروز، سرطان و کبد چرب مصرف این نان را محدود نمایند.

### سیب زمینی - Sib Zamini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز	برقی	۲۰ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیرمایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	حجیم	تربت حیدریه مه ولات و زاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- سیب زمینی پخته و له شده: ۱ لیوان
- کره ذوب شده: ۵ قاشق مرباخوری
- خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری
- شکر: ۲ قاشق مرباخوری
- آرد: ۳/۵ لیوان
- تخم مرغ: ۱ عدد
- شیر ولرم: ۱ لیوان
- نمک: ۱ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا همه مواد را از یخچال خارج می کنیم تا به دمای محیط برسید. آرد را هم بهتر است یکبار الک کنیم. حالا سیب زمینی ها را پس از شستن در یک قابلمه با مقداری آب و نمک روی حرارت قرار می دهیم تا بپزد و نرم شوند. بعد از این که سیب زمینی ها پخته شد آن ها را پوست می گیریم و به کمک گوشت کوب له می کنیم. برای شروع آرد الک شده را در یک ظرف مناسب می ریزیم و بعدش سیب زمینی پخته و له شده را به همراه خمیر مایه، نمک، روغن، تخم مرغ و شیر را به ظرف حاوی آرد اضافه می کنیم و همه مواد را با هم مخلوط می کنیم و بعدش ورز می دهیم تا خمیر یک دست و نرمی داشته باشیم و آرد را تا جایی اضافه می کنیم که دیگر خمیر به دست نچسبد. دقت کنید که خمیر بیش از حد سفت نشود. سپس آن را به مدت ۵ دقیقه با دست ورز می دهیم. حالا بر روی خمیر نایلون می کشیم و خمیر را به مدت یک و نیم ساعت استراحت می دهیم. در ادامه از خمیر به اندازه چانه نان بر می داریم و آن را با دست گرد می کنیم و به شکل



## نان های بومی ایران

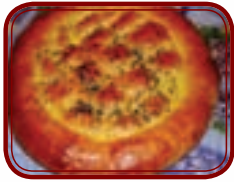
چانه درمی آوریم. بعد از اینکه همه خمیر را چانه کردیم آن ها را در یک سینی قرار می دهیم و حدود نیم ساعت استراحت می دهیم تا حجم چانه ها دو برابر شود. بعد از نیم ساعت دستمان را چرب می کنیم و چانه های نان را کمی با دست فشار می دهیم تا صاف شوند. سپس آن ها را با فاصله در تنور می گذاریم. حالا یک عدد تخم مرغ را در یک ماسه با چنگال می زنیم و سپس با قاشق یا برس روی نان ها را رومال می کنیم و بعدش در صورت تمایل کمی هم کنجد می زنیم. هم اکنون چانه های نان سیب زمینی ما آماده پخت هستند.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل وجود تخم مرغ، کنجد و سیب زمینی علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن به ویژه برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران و ... می اشد.
- سیب زمینی حاوی بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) می باشد و پس از پخت به راحتی جذب می گردد. همچنین به دلیل وجود پتاسیم در سیب زمینی، این ماده غذایی می تواند در کنترل فشار خون بالا نقش موثری داشته باشد.
- شیر موجود در این نان حاوی کلسیم، ویتامین های گروه (ب)، املاح و اسیدهای آمینه است و می تواند بخشی از کلسیم مورد نیاز جهت رشد و پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در سنین بالا را فراهم نماید و می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- نتایج بررسی ها نشان می دهد، زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر موثرتر است. زردچوبه ۵۰ درصد از درد بیماران آرتريت را کاهش می دهد. کورکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند هم چنین این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب فلزات دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- نمک این نان در حد متعادل است اما توصیه می شود در صورت امکان باز هم کاهش یابد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### شیرمال - Shirmal

محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	محل پخت	نوع نان	نوع غله	نوع آرد	روش تخمیر	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	مدت زمان پخت (به دقیقه)	نوع تنور	نوع سوخت	مدت زمان ماندگاری نان
نانوايي	اسفراين	نیمه حجیم	گندم	آرد سبوس دار	خمیرمایه	۲ ساعت	۲ دقیقه	گلی	چوب	۲ هفته در یخچال



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شکر: ۴ لیوان	آرد: ۱۲ لیوان
روغن مایع: یک لیوان	شیر: ۴ لیوان
زردچوبه: یک قاشق چایخوری	زعفران آب کرده: یک قاشق غذاخوری
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری	تخم مرغ: یک عدد
دارچین، زنجبیل، زیره سبز: از هر کدام یک قاشق مرباخوری	کنجد: تقریباً نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر ولرم را با شکر هم میزنیم و بعد از اضافه کردن ادویه آرد را کم کم می ریزیم و سپس خوب مخلوط می کنیم. خمیر به دست آمده را به مدت ۱/۵ ساعت کنار می گذاریم تا ور بیاید. در فاصله ای که خمیر ور آید، تخم مرغ را در ظرفی شکسته، زعفران و کنجد را به آن اضافه نموده و هم می زنیم تا مایع یکدستی به وجود آید. هنگامی که خمیر را چانه کردیم قبل از بردن داخل فر یا زدن به تنور، مایع تخم مرغی را روی سطح خمیر می مالیم و می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- زیره می تواند به کنترل قند خون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و ترپنی گینگول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و



## نان های بومی ایران

- رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- کنجد این نان علاوه بر دارا بودن انواع ویتامین و املاح مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مفید است که در سلامت بدن و سلامت قلب و عروق نقش دارد. اگر به جای کنجد، پسته در ترکیب نان لحاظ شود باید بیان نمود که پژوهش ها نشان می دهد، پسته سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می دهد و در ضریب لیپوپروتئین هم تغییراتی مفید صورت می دهد. محققان می گویند پسته دارای مقادیر زیادی ماده گیاهی ضد اکسیدان لوتئین است که معمولاً در سبزیجات پر برگ و تیره رنگ موجود است. پسته در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی تاثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است. آهن آن نسبتاً زیاد ولی از نوع غیرهم است که بهتره با منابع آهن هم همراه شود.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود (تحت نظر کارشناس تغذیه باشد).

### علفی - Alafi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم	گلی	۷ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیرمایه	آسیاب محلی	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	اسفراين



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری
- روغن دنبه: ۱ استکان
- سبزی (چیریش، پونه کوهی، آجار): ۲ قاشق غذاخوری
- لفل، نمک، زردچوبه: از هر کدام یک قاشق چایخوری
- آرد: ۵ لیوان
- روغن مایه: ۴ قاشق غذاخوری
- جزغاله: ۲۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** سبزی را خرد کرده در مقداری روغن تفت می دهیم. ادویه و جزغاله را اضافه کرده بعد از تفت خوردن کنار می گذاریم تا خمیر آماده شود. خمیرمایه و آب ولرم و نمک را داخل ظرف ریخته، آرد را اضافه می کنیم. خمیر به دست آمده را با موادی که تفت دادیم مخلوط کرده و به مدت ۲ ساعت در جای گرم می گذاریم تا ور بیاید. خمیر را بعد از ور آمدن چونه کرده پهن می کنیم و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب



## • خراسان شمالی •

- افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- پونه کوهی موجود در این نان (که شبیه نعنا می باشد)، علاوه بر ایجاد عطر و طعم مطبوع، به دلیل وجود فیبر و ترکیباتی با خواص آنتی اکسیدانی مانند ویتامین ها، املاح، تیمول و...، در تقویت سیستم ایمنی بدن، سم زدایی و مقابله با میکروب ها، بهبود سلامت دستگاه گوارش و کاهش التهاب می تواند موثر باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (به ویژه جامد حیوانی از نوع دنبه و نیز جزغاله) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

- گیاه چیریش (چریش) در فصل بهار در بیشتر سبزی فروشی های خراسان شمالی عرضه می شود؛ مردم به خصوص روستاییان آن جا با استفاده از این گیاه آشی موسوم به آش چریش و نانی به نام نان چریشی درست می کنند. این گیاه علاوه بر مصرف خوراکی اش قابلیت دارویی نیز دارد. از جمله خواصی که در قدیم برای این گیاه شمرده اند شامل اثرات ضد میکروبی، ضد انعقاد خون، بهبود مشکلاتی مانند کبدی، ورم مفاصل، پوستی مثل آکنه و... می باشد. لازم به ذکر است که مصرف این گیاه در دوران بارداری توصیه نمی شود. پیشنهاد می گردد تحقیقات بیشتری در خصوص خواص این گیاه انجام شود.
- آجار، یک نوع سبزی است شبیه برگ های تره کمی باریک تر و تیره تر که به صورت خود رو سبزی می شود. زمان رویش این گیاه در اسفندماه و اوایل فصل بهار است. از منظر طب قدیم، این سبزی گرم بوده و ضد عفونی کننده دستگاه گوارش است. در گذشته برخی از خانواده ها، برای شب چهارشنبه سوری، تعطیلات عید و سیزده بدر، از این سبزی استفاده می کردند.





## نان های بومی ایران

### فتیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	هیزم	گلی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیرمایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	تربت حیدریه مه ولات و زاوه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲۰ لیوان (۳ کیلوگرم)

روغن: به مقدار لازم

خمیرمایه: ۲ قاشق غذاخوری

آب: ۳ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در ظرف ریخته سپس روغن را اضافه می کنیم.

بعد کمی آب می ریزیم خمیر فتیر باید سفت باشد. حدود یک ساعت روی آن را پارچه می اندازیم تا ورزید. تکه های کوچک را زواله می کنیم بعد که تنور آماده شد پهن می کنیم و به دیواره تنور می زنیم تا بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون بالا و اختلالات چربی خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. سبوس باعث جلوگیری از یبوست و همچنین از بروز بواسیر، شقاق، فیستول، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدوربه اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، برخی سرطان ها مانند سرطان کولون و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب بیشتری مورد مصرف قرار گیرد.
- نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### فتیر پیچی - Fatir Pichi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	هیزم	گلی	۳ دقیقه	۲-۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفراین



## خراسان شمالی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن دنبه: ۱ قاشق غذا خوری  
 زردچوبه و نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۱/۵ کیلوگرم  
 آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** روغن را روی حرارت گذاشته زردچوبه را به آن اضافه می کنیم. مقداری که تفت خورد از روی گاز برداشته و کنار می گذاریم. در ظرفی دیگر خمیر مایه، نمک و آب ولرم ریخته آرد را کم کم اضافه می کنیم خمیر را ورز داده و به مدت یک و نیم تا ۲ ساعت در جای گرم می گذاریم تا ورز بیاید. خمیر که آماده شد چانه می گیریم با دست یا وردنه پهن کرده چند قاشق از روغنی که به همراه زردچوبه آماده کرده بودیم را روی خمیر می ریزیم و با دست تمام سطح را می پوشانیم. از وسط خمیر سوراخی ایجاد کرده و به لبه ها می کشانیم و با دست شکل می دهیم و دور ۴ انگشت دست می پیچیم و به حالت چونه درآورده و در تنور می پزیم.

### نظرمتمخصص تغذیه

- در پخت این نان برای افزایش ارزش تغذیه ای بهتر است از آرد سیوس دار استفاده شود و روغن های گیاهی جایگزین روغن دنبه شود چرا که روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فَطیر مَسْکَه - Fatir Maske

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز تنور	فلزی	۳ دقیقه	-	-	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفراین (کرمانج ها)



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری  
 نمک و زردچوبه: از هر کدام ۱ قاشق چایخوری  
 آرد: ۴ لیوان  
 آب: ۲ لیوان



## نان های بومی ایران

کره گوسفندی: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: ۴ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، کمی نمک و آب را مخلوط کرده تا خمیری لطیفی بدست بیاید؛ این خمیر را هم می توان پیچی کرد (زردچوبه و روغن را در ماهیتابه ریخته و روی شعله می گذاریم تا کمی تفت بخورد) و یا می توان بدون پیچی کردن آن را بپزیم. خمیری که از قبل آماده شده است را چانه کرده و پهن می کنیم. روی خمیر را با روغن زردچوبه ای چرب کرده، در وسط خمیر حفره ای ایجاد نموده و خمیر را به اطراف می کشیم؛ سپس با دست شکل می دهیم و دور چهار انگشت دست می تابانیم و چانه می کنیم. خمیر را بعد از استراحت ۵ دقیقه پهن کرده و در ساج یا تابه بر روی گاز می پزیم. نان های آماده را توی قابلمه ای می گذاریم و روی آن را مقداری کره گوسفندی می ریزیم و در قابلمه را می بندیم تا کره باز شده و به خورد نان ها برود؛ سپس هر فرد هنگام میل غذا، مقداری شکر روی آن ریخته و به همراه دوغ محلی میل می کند.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود (تحت نظر کارشناس تغذیه باشد).
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### قتلمه - Ghatlameh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	چوب	تنور	۱ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اسفراین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن حیوانی: نصف پیمانه  
 خمیرمایه: ۲ قاشق مرباخوری  
 نمک: یک قاشق چایخوری  
 سیاه دانه: یک قاشق غذاخوری  
 آرد: ۳ پیمانه  
 شکر: ۱ پیمانه  
 آب ولرم: ۴ پیمانه  
 زردچوبه: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را با آب ولرم و کمی نمک مخلوط کرده روغن حیوانی، زنجبیل، سیاه دانه، زردچوبه و شکر را اضافه کرده سپس آرد را کم کم به آن اضافه می کنیم و خمیر را به مدت ۲ ساعت استراحت می دهیم (در جای گرم). سپس خمیر را چانه گیری کرده پهن می کنیم و در تنور پخت می کنیم.



### نظر متخصص تغذیه

- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاوونوئیدی و تریپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### قطاب - Ghotab

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	چوب	گلی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیرمایه	آسیاب محلی	آرد سیوس دار	گندم	حجیم	تربت حیدریه مه ولات و زاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۴ لیوان (یک کیلوگرم)
- آب: ۴ لیوان
- زردچوبه: به مقدار لازم (جهت تزئین)
- سبزی سرخ شده: ۴ لیوان
- عدس پخته شده: ۱ لیوان
- سیب زمینی: ۲ عدد متوسط



## نان های بومی ایران

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در ظرف می ریزیم سپس زردچوبه می ریزیم بعد کم کم آب افزوده و خمیر را باز می کنیم. خمیر بدست آمده نباید خیلی شل و خیلی سفت باشد، ۱۵ دقیقه ورز می دهیم تا خمیر آماده شود؛ بعد رویش را پارچه می اندازیم و به مدت یک ساعت می گذاریم و ریپاید. بعد که خمیر ور آمد بر روی سفره کمی آرد پاشیده و چانه های کوچک درست می کنیم و بر روی سفره پهن می کنیم. سپس سبزی های تفت داده شده با عدس و سیب زمینی را در یک طرف خمیر می گذاریم؛ در هر تکه خمیر یک تا دو قاشق از مواد را می گذاریم. سپس نصف دیگر خمیر را روی سبزی قرار می دهیم و کنار هایش را با دست می چینیم و به دیواره تنور می چسبانیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون بالا و اختلالات چربی خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. سبوس باعث جلوگیری از یبوست و همچنین از بروز بواسیر، شقاق، فیستول، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدور به اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، برخی سرطان ها مانند سرطان کولون و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب بیشتری مورد مصرف قرار گیرد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیب زمینی حاوی بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) می باشد و پس از پخت به راحتی جذب می گردد. همچنین به دلیل وجود پتاسیم در سیب زمینی، این ماده غذایی می تواند در کنترل فشار خون بالا نقش موثری داشته باشد.
- عدس حاوی اسیدهای آمینه مختلف، ویتامین های گوناگون از جمله ویتامین «ب» و مواد معدنی ای همچون آهن، کلسیم و فسفر است. عدس منبع بسیار خوبی از فیبرهای کاهش دهنده کلسترول اند که نه تنها کمک به کاهش کلسترول می کنند بلکه خاصیت تنظیم قندخون هم دارند. بعلاوه مقادیر قابل ملاحظه ای از فولات و منیزیم، عدس برای سلامت قلب مفید است. از دیدگاه طب ایرانی عدس طبیعتی مایل به سرد و خشک دارد که هنگام پخت سردی آن کنترل می شود. در طب ایرانی، مداومت در مصرف عدس توصیه نمی شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل اختلالات چربی خون کمک کننده است.



قلفتی - Ghelefti

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	هیزم گاز	گلی برقی	۶۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیرمايه	آسیاب محلی	آرد سیوس دار	گندم	حجیم	تربت حیدریه مه ولات و زاوه



مواد اولیه (ترکیبات نان)

پیاز متوسط ۳ عدد آرد: ۲ پیمانہ روغن: ۴ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه و زیره: نصف قاشق چایخوری نمک: نصف قاشق چایخوری  
 سبزی خشک: ۱ قاشق غذاخوری آب: سه چهارم پیمانہ آب

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا مواد خشک را ترکیب نموده و وسطش را گود می‌کنیم. سپس روغن و آب را اضافه کرده و هم می‌زنیم تا خمیر لطیفی به دست آید. روی خمیر دستمال مرطوبی گذاشته و یک ساعت استراحت می‌دهیم تا خمیر به اصطلاح ور بیاید. پیازهای نگینی را با روغن حیوانی سرخ کرده، زردچوبه، زیره و سبزی خشک اضافه کرده و تفت می‌دهیم. این مواد را به خمیر افزوده و ورز می‌دهیم و خمیرها را اندازه نازنگی برداشته در ظرف می‌چینیم. سپس، مواد سرخ شده، زردچوبه، زیره و سبزی را روی قلفتی‌ها می‌زنیم و در قلفتی که از قبل تهیه کردیم و چرب شده چانه‌ها را در آن کنار هم می‌گذاریم و در قلقت را محکم کرده و در تنور می‌گذاریم تا به مدت یک ساعت بپزد.

نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد که می‌تواند به کنترل فشارخون بالا و اختلالات چربی خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. سبوس باعث جلوگیری از یبوست و همچنین از بروز بواسیر، شقاق، فیستول، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدوربه اشکال و اندازه‌های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، برخی سرطان‌ها مانند سرطان کولون و عفونت‌های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می‌گردد) پیشگیری می‌کند. توصیه می‌شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب بیشتری مورد مصرف قرار گیرد.
- پیاز از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. مصرف پیاز، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کمتر نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک‌کننده است.
- نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر موثرتر است.



## نان های بومی ایران

زردچوبه ۵۰ درصد از درد بیماران آرتريت را کاهش می دهد. کورکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند هم چنین این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

• لازم به ذکر است به علت وجود روغن در ترکیب این نان افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابت، اختلالات چربی خون و کبد چرب بهتر است در مصرف این نان زیاده روی نکنند و این نان را تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف کنند.

• نمک این نان در حد متعادل است اما توصیه می شود در صورت امکان باز هم کاهش یابد.

### کماج - Komach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	اسفرايين



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب یا شیر: ۲ لیوان  
 شکر: ۱ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۴ لیوان  
 روغن مایع: نصف لیوان  
 شیر: ۲ لیوان

زردچوبه، سیاه دانه، زیره سبز کوبیده، نمک و شیرین بادیان: از هر کدام یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب، شیر ولرم و شکر را با هم مخلوط کرده، روغن را افزوده و خمیر مایه را هم اضافه می کنیم و به خوبی هم می زنیم. ادویه را به مواد اضافه کرده و آرد را کم کم می ریزیم و ورز می دهیم تا خمیر آماده شود (اگر به جای آب تماماً از شیر استفاده کنیم خمیر لطیف تری به دست می آید). خمیر را به مدت ۲ ساعت در جای گرم می گذاریم تا ور بیاید (خمیر را در ظرف ریخته روی آن را با پارچه ای ضخیم می پوشانیم و در جای گرم می گذاریم. با این کار خمیر زودتر ور می آید). خمیر که آماده شد، کف یک قابلمه (تفلون نباشد) را چرب نموده و خمیر را روی آن پهن کرده و به صورت یک جا و با قطر زیاد داخل قابلمه می گذاریم. در ادامه، وسط خمیر سوراخی ایجاد می کنیم؛ در قابلمه را می گذاریم و روی شعله کم اجاق گاز قرار می دهیم تا به آرامی پخته شود. بعد از مدت زمان ۳۵ دقیقه نان را جا به جا نموده و طرف دیگر را برمی گردانیم تا دو طرف پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسید فیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.  
 • این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این



## خراسان شمالی

- نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
  - سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
  - زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
  - رازیانه یا بادیان موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
  - مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود (تحت نظر کارشناس تغذیه باشد).

## کنجی - Konjedi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	هیزم چوب	گلی	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	تربت حیدریه مه ولات و زاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم (۲۰ لیوان) خمیر مایه: ۳ قاشق غذاخوری سرخالی

آب: ۳ لیوان کنجد: به مقدار لازم (جهت تزیین)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آردها را الک می کنیم و در داخل ظرف کمی آب ریخته

بعد خمیر مایه را می ریزیم و با دست هم می زنیم. سپس آردها را کم کم اضافه کرده و ورز می دهیم؛ خمیر بدست آمده نباید خیلی شل و خیلی سفت باشد. ۳۰-۲۰ دقیقه ورز می دهیم تا خمیر آماده شود. سپس روی آن را پارچه می اندازیم و به مدت یک ساعت می گذاریم و ربایید. بعد که خمیر و رآمد بر روی سفره کمی آرد پاشیده و کنجدها را اول روی خمیر می ریزیم و هم می زنیم تا قاطی شود؛ بعد تکه های کوچک می کنیم و بر





## نان های بومی ایران

روی سفره می اندازیم و روی آرد می غلطانیم و زواله می کنیم تا آماده پخت شود.

### نظرمتخصص تغذیه

- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون بالا و اختلالات چربی خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. سبوس باعث جلوگیری از یبوست و همچنین از بروز بواسیر، شقاق، فیستول، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدور به اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، برخی سرطان ها مانند سرطان کولون و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب بیشتری مورد مصرف قرار گیرد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید. افرادی که به بیماری ویلسون مبتلا هستند باید از مصرف زیاد دانه های کنجد به دلیل دارا بودن مس اجتناب کنند.
- نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب فلزات دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

### گردویی - Gerdooye

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته یخچال	هیزم	گلی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	اسفراین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- نمک: یک قاشق مرباخوری
- خمیر مایه: ۱ قاشق غذا خوری
- زردچوبه: یک قاشق چایخوری
- دارچین: یک قاشق مرباخوری
- آرد: ۱/۵ کیلوگرم
- گردو: ۳۰۰ گرم
- زنجبیل: یک قاشق غذاخوری
- آب ولرم: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب ولرم، خمیر مایه و آرد را با هم مخلوط کرده، خمیر به دست آمده را به مدت یک و نیم تا ۲ ساعت در جای گرم می دهیم تا ور بیاید. گردو را به همراه ادویه در ظرف حاوی کره می ریزیم و تفت می دهیم. هنگامی که خمیر ورآمد آن را پهن کرده و مواد تفت داده را روی آن می ریزیم و با چاقو خمیر را تکه تکه کرده روی هم می گذاریم. چانه می گیریم تا مواد کامل در خمیر فرو رفته و بچسبند. سپس چانه ها را پهن کرده و در تنور یا فر می پزیم.



## خراسان شمالی

### نظرمتخصص تغذیه

- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاوونوئیدی و ترپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-κB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- سعی شود در هنگام پخت کره زیاد استفاده نشود و در صورت امکان روغن های گیاهی جایگزین آن شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن (به شکل کره) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### محلی - Mahalli

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	هیژم چوب	گلی	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم دیم	مسطح	تربت حیدریه مه ولات و زاوه



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری آرد: ۶ لیوان (۳ کیلوگرم) آب: ۳ لیوان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** اول آرد را الک کرده و بعد در یک ظرف متوسط کمی آب ریخته و خمیر مایه را می ریزیم و با دست هم می زنیم؛ سپس آردها را کم کم اضافه نموده و ورز می دهیم تا خمیری که نه سفت باشد نه شل، به دست بیاید. حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورز می دهیم تا آرد گوله شده باز شوند. سپس روی خمیر آرد پاشیده و به مدت یک ساعت صبر می کنیم تا خمیر به اصطلاح ور بیاید. بعد که خمیر آماده شد، بر روی سفره کمی آرد پاشیده و تکه های کوچک از خمیر را جدا و زواله می کنیم تا آماده پخت شود.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون بالا و اختلالات چربی خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. سبوس باعث جلوگیری از یبوست و همچنین از بروز بواسیر، شقاق، فیستول، التهاب دیورتیکول (کیسه ای مدور به اشکال و اندازه های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می شود)، برخی سرطان ها مانند سرطان کولون و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب بیشتری مورد مصرف قرار گیرد.
- خواص سبوس: سبوس باعث جلوگیری از یبوست شده و همچنین از بروز بواسیر، سرطان کولون، شقاق، فیستول و عفونت های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می گردد) پیشگیری می کند. توصیه می شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.
- نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب فلزات دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.





## خوزستان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: مهنوش صاحب‌دل  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: سمانه منصوری (آبادان)، مکيه  
مرفوع (بهبهان)، میترا جودکیان (دزفول)، فاطمه خادم (شوشتر)  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): مرجان علیپور (بهبهان) /  
کارشناسان دزفول: الهام توسلی نژاد، مهسا ایزدی، زینب رفعت پناه،  
فاطمه رزمجو



## • خوزستان •

### Berenji - برنجی

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	تابه فلزی	۱ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سفید	برنج	مسطح	اهواز و حومه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۱ کیلوگرم

آب: ۲ لیوان

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد برنج را با آب و نمک مخلوط کرده تا یک محلول

نسبتاً غلیظ به دست آید و آن را ورز می دهیم. سپس برای مدت نیم ساعت به خمیر استراحت می دهیم. سپس آن را چانه گیری کرده و کاملاً پهن می نماییم. خمیر پهن شده را روی تابه ای که از قبل داغ شده است قرار می دهیم تا پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

#### توضیحات بیشتر

بهتر است این نان بلافاصله بعد از پخت خورده شود.

### Baloot - بلوط

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز چوب	فلزی	۳ دقیقه	۴۸ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی / منزل	آرد بلوط / آرد کامل	گندم بلوط	مسطح	ایده



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد بلوط: ۲ پیمانه

نمک: به اندازه سر قاشق چای خوری

آب: ۳ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** مغز سفید بلوط را با آسیاب سنگی پودر می کنند و آن را



## نان های بومی ایران

با آب گرم خمیر می کنند و در سبب گذاشته درون پتو یا پارچه گرم پیچانده و ۴۸ ساعت به همان صورت نگه داشته تا خوب تخمیر شود. سپس سبب حاوی خمیر را بعد از ۴۸ ساعت درآورده و در مجاورت آب شیرین و یا رودخانه قرار داده تا خوب شیرین شود که «کلک» نامیده می شود. کلک تر به دست آمده را با آسیاب سنگی می سابند تا کاملاً بصورت خمیر یکنواخت درآید. سپس خمیر به دست آمده را با مقداری آرد محلی مخلوط کرده و بعد از دو ساعت آن را به صورت چانه درآورده و با تیر نازک کرده و یکی یکی بر روی ظرفی فلزی مانند ساج طبخ می نمایند.

### نظر متخصص تغذیه

- بلوط که در تهیه این نان مورد استفاده قرار می گیرد به دلیل فیبر بالایی که دارد خاصیت سیرکنندگی داشته و به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع و عاری بودن از کلسترول برای اشخاص دارای اختلالات پروفایل چربی مناسب است. محتوای بالای پتاسیم این نان به حفظ و تعادل فشارخون در بیماران مبتلا به پرفشاری خون کمک کننده است. از مواد مغذی دیگر این نان می توان به ویتامین های گروه B و نیز منیزیم و کلسیم نسبتاً بالای بلوط مورد استفاده اشاره کرد که مجموعاً در بهبود عملکرد عصبی - عضلانی مفید می باشند و خاصه برای تسکین عضلات در برابر گرفتگی و کوفتگی قابل توصیه است.
- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### تنوری کنجی - Tanoorie Konjedi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۳ دقیقه	۳-۵ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اندیکا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: نصف قاشق چای خوری آرد: ۲ پیمانه  
 نمک: نصف قاشق چای خوری آب: ۱ پیمانه  
 کنجد: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در مقداری آب مخلوط می کنیم. آرد و نمک را در ظرفی ریخته و سپس به آن آب و خمیر مایه را اضافه می نماییم و خوب ورز می دهیم تا خمیر به دست نچسبد. درب ظرف را پوشانده و به مدت ۳ تا ۵ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا ور بیاید. بعد از این مدت خمیر را چانه گیری



## • خوزستان •

کرده و با وردنه پهن می‌نماییم و روی آن کنجد می‌پاشیم و در تنور قرار می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### توچری - Toochari

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۵ روز	گاز چوب	تابه فلزی	۳ دقیقه	-	-	آسیاب	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	اندیکا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق مرباخوری  
 آب: ۴ لیوان  
 شکر یا عسل: ۳ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۴ لیوان  
 روغن حیوانی یا کره: ۴ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا در ظرفی آرد ریخته و بعد از الک کردن به آن آب اضافه می‌کنیم؛ سپس خمیر را مخلوط کرده و آن را روی تابه ای که روی آتش قرار دارد می‌ریزیم تا پخته شود (خمیر باید کمی رقیق باشد) و با کاردک نان را پشت و رو می‌کنیم تا دو طرف آن بپزد. بعد از پخته شدن آن را به تکه‌های کوچک خرد کرده و با روغن محلی یا کره مخلوط کرده و مقداری شکر یا عسل به آن اضافه می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- بهتر است به جای شکر، از عسل استفاده گردد در این صورت عسل مورد استفاده در این نان به عنوان منبع غنی از انرژی و دارای قند اینورت مطرح است. شاخص گلیسمی پایین این ماده غذایی نسبت به قند و شکر، آن را به یک جایگزین مناسب قند و شکر در افراد دیابتی (البته در صورت دریافت کم) تبدیل کرده است. خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ترکیبات فنولی عسل می‌تواند برای بیماری‌های قلبی - عروقی، التهابات، عفونت‌ها، مشکلات گوارشی و برخی اختلالات سیستم ایمنی مفید باشد. فقط توجه داشته باشید که هرگز نباید به کودکان زیر یک سال عسل داد.





## نان های بومی ایران

- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر (یا عسل) و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### تیری - Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز چوب	تابه فلزی	۳ دقیقه	-	-	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اندیکا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱۰ لیوان      آب: ۸ لیوان      نمک: یک قاشق غذاخوری سرصاف

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا در ظرفی آرد و نمک ریخته و بعد از الک کردن به مقدار نیاز به آن آب اضافه می کنند و بعد از ورز دادن آن را چانه کرده و با چوبی به نام «تیر» بر سکویی چوبی که «توسی» نامیده می شود پهن کرده و سپس آن را به وسیله تیر نازک کرده و بر سینی آهنی به نام تابه که بر روی آتش قرار دارد برای پختن قرار می دهند. و با همان تیر چوبی نان را پشت و رو می کنند.

### نظر متخصص تغذیه

- مناسب است در صورت امکان از آرد با سبوس بالاتر استفاده شود. در صورت تمایل به اضافه نمودن سبوس به آرد، توصیه می شود از سبوس فرآوری شده استفاده نمایید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### سیاح یا رساع - Sayah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز چوب	تابه فلزی	۵ دقیقه	-	-	منزل	آرد سفید	برنج	مسطح	دشت آزادگان



## • خوزستان •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۲ لیوان      آب: ۴ لیوان      نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را با هم مخلوط کرده (آب باید نسبت به آرد برنج زیادتر باشد) به طوری که یک خمیر آبکی درست شود. بعد تابه نان را روی

شعله گذاشته تا گرم شود. سپس یک کاسه متوسط از خمیر را برداشته و روی تابه ریخته تا پخته شود. می توان پس از پخت یک طرف نان، آن را روی تابه برگرداند تا طرف دیگر هم پخته شود. البته به دلیل نازک بودن نان پخت یک طرف آن کافی است.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### گرده - Gerdah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	چوب	گلی	۷-۱۰ دقیقه	-	-	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اندیکا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کشمش: ۲ قاشق غذاخوری      آب: ۳ لیوان      مغز گردو: ۵ عدد

شکر: ۱ قاشق غذاخوری      آرد: ۵ لیوان

روغن محلی یا کره: ۱ قاشق غذاخوری      نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا روی زمین یا درون چاله آتش برپا می کنند و سپس آرد و نمک را با افزودن آب به خمیر تبدیل می کنند و بعد از ورز دادن و آماده شدن خمیر به آن شکر و کشمش و مغز گردو اضافه کرده و به صورت ورقه ای دایره ای شکل به قطر ۵ تا ۷ سانتی متر در می آورند و آن را در بستر داغ آتش قرار می دهند و مقداری از آتش را روی آن می ریزند تا حرارت از بالا و پائین باعث پخته شدن خمیر شود. بعد از پخته شدن آن را با روغن محلی یا کره چرب می کنند.



## نان‌های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الایکیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- کشمش مورد استفاده در این نان دارای محتوای بسیار بالای پتاسیم و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون بسیار مفید است. آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B از دیگر مواد مغذی موجود در آن می باشند. همچنین اولئانولیک اسید موجود در کشمش با جلوگیری از ایجاد پلاک‌های میکروبی بر روی دندان‌ها، نسبت به قند و شکر ساده اثرات پوسیدگی دندان‌های بسیار کمتری دارد.
- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (به ویژه به صورت روغن حیوانی یا کره) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.



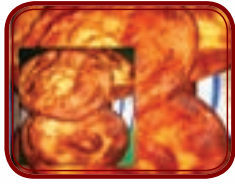


## زنجان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: عصمت عباسی  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): وحیده سرداری، کتایون  
مظفری، لیلا عباسی، آی ناز مقدم، تهمینه همتی، طوبی اسلامی



مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی شعله کم	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	طارم: گیلوان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۴ عدد  
 شکر یا شیره انگور: ۵۰۰ گرم  
 خمیرمایه: ۳ قاشق غذاخوری  
 دارچین: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد: ۳ کیلوگرم  
 شیر: ۱/۵ لیتر  
 وانیل: ۳ قاشق غذاخوری  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن کنجد: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده سپس شکر یا شیره انگور را درون شیرجوشانده شده حل می‌کنیم. خمیرمایه، دارچین، وانیل و نمک را نیز اضافه می‌کنیم. سپس تخم مرغ‌ها را در ظرف جداگانه ای مخلوط کرده و به شیر اضافه می‌کنیم و در نهایت محلول آماده شده را به آرامی به آرد اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم؛ خمیر را خوب ورز می‌دهیم تا یک دست شود؛ سپس حدود ۲ ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم. حال روغن کنجد را در قابلمه می‌ریزیم و شعله را کم می‌کنیم؛ خمیر را به اشکال مختلف درون روغن سرخ می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شیره انگور یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین‌ها، املاح و آنتی‌اکسیدان هاست. یکی از آن‌ها، آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی‌اکسیدان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول و به تبع آن پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این شیره پرخاصیت در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره انگور برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می‌کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می‌شود.



## نان های بومی ایران

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- روغن کنجد سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### تاخ - Takh Takh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	طارم: هزارود



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: ۲ لیتر	آرد: ۳ کیلوگرم
بیکنگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری	تخم مرغ: ۳ عدد
شکر یا شیره انگور: ۵۰۰ گرم	گردو: ۱۰۰ گرم
روغن کنجد: یک لیوان	کنجد: ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، شیر، تخم مرغ، بیکنگ پودر و شیره انگور یا شکر را با هم مخلوط می کنیم. خمیر را خوب ورز داده و حدود دو ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا برای پخت آماده شود. خمیر را به صورت چانه در آورده و سپس به اشکال و اندازه های مختلف در می آوریم. روغن کنجد را داخل تابه با شعله کم حرارت داده تا نان ها پخت شود. برای مغزدار کردن می توان از مخلوط گردو یا کنجد همراه شکر به صورت آسیاب شده وسط خمیر استفاده کرد.



## • زنجان •

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیرمی تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- شیره انگور یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین ها، املاح و آنتی اکسیدان هاست. یکی از آن ها، آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی اکسیدان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول و به تبع آن پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در این شیره پرخاسیت در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره انگور برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می شود.

### روغنی - Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	تابه	۳ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	طارم: چورزق



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم  
شیر: ۲ لیتر  
گردو: ۱۰۰ گرم  
کنجد: ۱۰۰ گرم





## نان های بومی ایران

روغن کنجد: یک لیوان نمک: یک قاشق غذاخوری شکر: نصف استکان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** موارد مورد نیاز به جز شیر را ابتدا مخلوط، سپس شیر را اضافه می کنند. بعد از ور آمدن خمیر در روغن کنجد با شعله کم سرخ می کنند.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### شور چورک - Shoar Chorak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	تنور گلی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	طارم: هزارود



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
تخم مرغ: ۲ عدد  
سبزی های معطر: ۱ لیوان خرد شده  
نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
پیاز: ۱ عدد متوسط  
پنیر: ۲ قوطی کبریت  
نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
خمیر به دست آمده حدود دو ساعت جهت



## • زنجان •

تخمیر و ور آمدن پوشانده می شود. بعد از آماده شدن تنور، نان را به صورت چانه در آورده و به اندازه دلخواه باز می کنیم و داخل خمیر، پنیر، پیاز، سبزی های معطر محلی قرار داده شده و نان با حرارت تنور پخت می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن پنیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### شیرمال - Shirmal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته یخچال	چوب	گلی	۵ دقیقه	۲ ساعت	نانوایی	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	طارم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۳ کیلوگرم
- خمیرمایه: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن: نصف لیوان
- تخم مرغ: ۴ عدد
- شیر: ۱ لیتر
- شکر: ۵۰۰ گرم
- زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری
- کنجد: ۵ قاشق غذاخوری
- نمک: ۱ قاشق مرباخوری



## نان های بومی ایران

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را الک کرده سپس تخم مرغ ها را شکسته، هم می زنیم و به آرد اضافه می کنیم؛ سپس شکر را به شیر جوشیده شده اضافه کرده و حل می کنیم و به آرامی به آرد اضافه می کنیم. نمک، روغن و مایه خمیر را نیز اضافه کرده؛ خمیر را خوب ورز می دهیم تا کاملاً مخلوط شود. سپس به خمیر حدود ۲ ساعت استراحت می دهیم تا آماده شود. بر روی آن از کنجد، تخم مرغ و زردچوبه برای تزئین قبل از پخت استفاده می شود. سپس نان را درون تنور پخت می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فطیر ۱ - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته یخچال	چوب	گلی	۳ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	طارم: گیلوان



## • زنجان •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان	شیر: نصف لیوان
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری	شکر: ۵ قاشق غذاخوری
تخم مرغ: ۲ عدد	روغن: نصف لیوان
نمک: به مقدار لازم	زعفران آب کرده: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر جوشیده سرد شده را در ۲ تا ۳ مرحله به آرد اضافه کرده و بقیه افزودنی ها مثل نمک، شکر و خمیر مایه را به آن اضافه می کنیم. آنقدر بهم می زنیم تا یک خمیر یکنواخت بدست آید. به مدت ۳-۴ ساعت می گذاریم تا خمیر استراحت کند. سپس خمیر را چانه کرده و باز می کنیم؛ در یک ظرفی تخم مرغ و زعفران آب شده را به هم می زنیم و روی خمیر باز شده می مالیم و سپس در تنور جهت پخت می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فطیر ۲ - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز یخچال	چوب	تنور سنتی	۴۰ دقیقه	۳ ساعت	نانوائی	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	طارم: جزلا



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۲ عدد  
 خمیر ترش: ۲ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 آرد: ۲ کیلوگرم  
 شکر: ۲ لیوان  
 شنبلیله: ۲ قاشق غذاخوری  
 شیر: ۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب، نمک، شیر، شکر و خمیر ترش را مخلوط کرده و به مدت ۲ ساعت می ماند تا تخمیر ورآید. سپس تخم مرغ و شنبلیله به سطح نان زده شده و در تنور می گذارند تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قند خون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواسترولن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### نzk - Nazik

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب	گلی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانواپی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	ایچرود: باغ کندی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: ۱ پیمانه آرد: ۵۰۰ گرم (نیم کیلوگرم) خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: یک قاشق مرباخوری سرخالی پودر شنبلیله: یک قاشق غذاخوری  
سس نرک (ماست چکیده، زعفران آب شده، تخم مرغ): به مقدار لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را جوشانده سپس آرد را الک کرده و خمیر ترش، نمک و پودر شنبلیله را اضافه کرده و بعد شیر را کم کم اضافه می‌کنیم و خمیر را ورز می‌دهیم تا جایی که کاملاً مواد مخلوط شوند و خمیر به دست نچسبد؛ بعد به مدت ۲ ساعت در جای گرم به خمیر استراحت می‌دهیم تا آماده پخت شود. سپس روی تخته آرد پاشیده و به ضخامت ۳ سانتی متر از خمیر را باز کرده و به شکل دایره در می‌آوریم؛ با استکان روی خمیر نقش زده و سطح آن را با سس نرک آغشته کرده، به دیواره تنور زده و بعد از پنج دقیقه کاملاً پخته است.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و نیز ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شنبلیله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می‌تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه‌های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.



## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

از این نان بیشتر به عنوان پذیرایی در مراسم های عید قربان و عروسی ها در زمان های قدیم استفاده می شد؛ همچنین می توان از این نان به عنوان نان صبحانه و میان وعده دانش آموزان استفاده نمود. همچنین در ماه مبارک رمضان برای افطاری هم مورد استفاده قرار می گیرد.

### یوخا - Youkha

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	ساج	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	ایچرود: چاپوق



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۵۰۰ گرم  
 پودر شنبلیله: یک قاشق غذاخوری  
 شیر: ۱ پیمانه  
 نمک: یک قاشق مرباخوری سرخالی  
 روغن حیوانی: ۱ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را می جوشانیم. سپس آرد را الک کرده و خمیر ترش، نمک، پودر شنبلیله و روغن حیوانی را به آرد اضافه کرده و بعد شیر را کم کم اضافه می کنیم؛ سپس خمیر را با دست ورز می دهیم تا جایی که کاملاً مواد مخلوط شود و خمیر به دست نچسبد؛ بعد به مدت ۲ ساعت در جای گرم به خمیر استراحت می دهیم تا آماده پخت شود؛ سپس روی تخته آرد پاشیده، خمیر را به شکل دایره باز کرده و با وسیله ای بنام «اخلو» ضخامت خمیر را به ۵/۰ سانتی متر رسانده و روی ساج که در دهانه تنور گذاشته شده است پهن می کنیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قند خون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف



## • زنجان •

نشانه‌های گُرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

- روغن جامد یا حیوانی این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می‌شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می‌شود؛ لذا پیشنهاد می‌گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.





## سمنان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: مصطفی حسینی  
کارشناس مسئول واحد تغذیه: مهسا نخعی (شاهرود)  
کارشناس ستاد شهرستان (تغذیه و...): مریم صفاخو (شاهرود)



## • سمنان •

### بقسمات - Boghsomat

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	سمنان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ پیمانه  
نخود: ۱ پیمانه  
مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
شکر: نصف پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با مایه نخود (نخود را ۲۴ ساعت با آب گرم خیس

کرده و کف روی آب را به عنوان مایه نخود جمع آوری می کنند) خمیر می کنند و معمولاً مختصری شکر به آن می زنند. پس از آماده شدن خمیر آن را به چانه های کوچک تبدیل می کنند. این چانه ها برخلاف نان های دیگر پهن نمی شود. چانه ها را در کوره مخصوص به نام داش قرار می دهند و پس از پخته شدن از داش خارج می کنند. بقسمات در دو سه اندازه مختلف تهیه می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- نخود مورد استفاده در طبخ این نان می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه حبوبات را تامین کند. نخود با دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای آمینه به عنوان یک منبع مناسب پروتئین گیاهی به شمار آمده و سروتونین و تریپتوفان موجود در آن می تواند به بهبود روند خواب نیز کمک کند. محتوای بالای فیبر رژیمی و نیز شاخص گلیسمی پایین نخود این ماده غذایی را به یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی تبدیل می کند.

### پیازی - Piazi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	سمنان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۷۵۰ گرم  
مایه خمیر فوری: ۱ قاشق چای خوری  
پیاز رنده شده: ۲ عدد  
نمک: ۱ قاشق چای خوری



## نان های بومی ایران

زردچوبه: ۱ قاشق سوپ خوری      سیاه دانه: ۱ قاشق سوپ خوری  
کنجد: ۱ قاشق سوپ خوری      روغن محلی یا کره: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پیازها را رنده کرده در روغن و نصف زردچوبه تفت داده تا نرم و سبک شود. آن گاه آرد، نمک و مایه خمیر خشک فوری و زردچوبه و یک عدد پیاز خام رنده شده را در کاسه ای بریزید و مخلوط کنید. سپس آب را اضافه کرده تا خمیر شود. خمیر را روی سطح آردپاشی شده به مدت ۱۰ دقیقه ورز دهید تا صاف و یک دست شود. خمیر را درون کاسه ای چرب بگذارید و روی آنرا بپوشانید و در جای گرم نگه دارید تا حجمش دو برابر شود. اینک خمیر را به قسمت های مساوی تقسیم کرده به شکل توپ درآورده و با کف دست پهن کنید و در سینی چرب قرار دهید، روی خمیرها را بپوشانید و در جای گرم نگه دارید تا حجمشان دو برابر شود. یکی دیگر از پیازه های تفت داده شده را روی نان ها ریخته و کمی کنجد و سیاه دانه را روی نان بپاشید. سپس درون تنور قرار داده تا نان ها بپزد و طلایی شود.

### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- روغن جامد (روغن محلی یا کره) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان



به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### تافتون محلی - Taftoon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	دامغان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن جامد: ۱ قاشق غذاخوری  
 شیر: نیم لیتر  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۲۵۰ گرم  
 زعفران آب کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
 کنجد: نصف استکان  
 آب ولرم: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را با هم مخلوط کرده ورز می‌دهیم و به مدت یک ساعت می‌گذاریم تا خمیر ور بیاید. پس از آن خمیر را به گلوله‌های حدود ۳۰۰ گرمی در می‌آوریم و آن را با وردنه باز می‌کنیم و با چنگال یا قاشق نقش می‌زنیم و به مدت نیم ساعت می‌گذاریم. پس از آماده شدن تنور و داغ شدن یا سفید شدن دیواره تنور، خمیر را به تنور می‌چسبانند. آتش تنور نباید زیاد باشد تا روی خمیرها نسوزد. در سوخت چوب، آتش باید تبدیل به زغال شود. سپس زغال را وسط تنور جمع می‌کنند و شروع به پختن نان می‌کنند.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز



## نان های بومی ایران

افراد فعال کمک نماید.

- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (به ویژه روغن جامد) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### جزغاله - Jezghaleh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	رکن آباد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

جزغاله (نبه داغ شده): به میزان دلخواه  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۷۵۰ گرم  
 زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری  
 پیازخام رنده شده: ۲ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را خمیر کرده می گذاریم تا ور بیاید. بعد از ور آمدن، مواد تهیه شده را با خمیر مخلوط می کنیم و به حالت گلوله درمی آوریم و بعد از آن با وردنه صاف و یک دست می کنیم. بعد در تنور خانگی یا تنورگازی یا داخل فر می گذاریم و صبر می کنیم تا پشت و رو به خوبی بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در



## ● سمنان ●

- ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- روغن جامد (به ویژه از نوع چربی حیوانی) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### جو - Jo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ سال	گاز	فلزی	۱ دقیقه	۱ ساعت	-	منزل	آرد کامل جو	جو	مسطح	سمنان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد جو: ۲ پیمانه آب: ۱ پیمانه نمک: یک قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد جو را با آب خمیر می کنند و بعد از یک ساعت استراحت نان های کوچک جو پخته می شوند. روش پخت این نان بدون استفاده از خمیرمایه یا خمیر ترش می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد جو مورد استفاده در این نان منبع غنی از فیبرهای رژیمی از نوع گلوکان ها بوده و با توجه به شاخص گلیسمی پایین نسبت به آرد گندم دارای فواید بسیاری بویژه برای مبتلایان به چاقی، دیابت، اختلالات چربی و پرفشاری خون می باشد. میزان نسبتاً بالای پتاسیم موجود در این غله باعث اثربخشی هرچه بیشتر آن در کنترل فشار خون می شود. سلنیوم و مس دو ماده معدنی شاخص موجود در این غله هستند که عملکردهای فیزیولوژیک چشمگیری از خود بروز می دهند.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### خشکه نان - Khoshke Nan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۶ ماه	گاز	فلزی گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي/منزل آسیاب دستی	آرد کامل	گندم	مسطح	سرخه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق مرباخوری  
خمیرترش: ۱ قاشق غذاخوری

آرد: ۱ کیلوگرم  
آب: ۲ لیوان  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با مایه خمیر و آب خمیر می کنند و بعد از یک ساعت استراحت نان های مورد نظر درون تنور پخته می شوند.

#### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### دادچه - Dadcheh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سیوس دار	گندم	مسطح	دامغان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری  
شکر آب شده: ۱۰۰ گرم  
روغن: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد را با هم مخلوط کرده و ورز می دهیم تا یکنواخت

شود بعد آن را به گلوله های کوچک در می آوریم و با وردنه گرد می کنیم. روی آن را با چنگال می زنیم به طوری که همه قسمت های آن چنگال زده شود. سپس به مدت دو ساعت می گذاریم تا خمیر آماده شود. بعد تنور را آماده می کنیم و دانه آن ها را در تنور می گذاریم. در صورت تمایل به نگهداری دراز مدت، توصیه می شود جهت جلوگیری از اکسید شدن چربی ها، نان در یخچال نگهداری گردد.



## ● سمنان ●

### نظر متخصص تغذیه

● به علت استفاده از آرد سبوس دار، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### سنتی سمنان - Sonnati

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ سال	چوب	گلی	۲ دقیقه	۱۰ ساعت	خمیر مایه	منزل / آسیاب دستی	آرد کامل	گندم	مسطح	روستاهاي سمنان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق چایخوری

آب: ۱ پیمانه

آرد: ۱ پیمانه

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در مقداری آب مخلوط می کنیم. آرد

و نمک را در ظرفی ریخته و سپس به آن آب و خمیر مایه را اضافه می نماییم و خوب ورز می دهیم تا خمیر به دست نچسبد. درب ظرف را پوشانده و به مدت ۳ تا ۵ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا ورز بیاید. بعد از این مدت خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه پهن می نماییم و در تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

● با توجه به استفاده از آرد کامل در تهیه این نان، سبوس موجود در آن که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

● به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.





## نان های بومی ایران

### شیرخس - Shir Khes

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سوس کم	گندم	نیمه حجیم	مهدی شهر



تخم مرغ: ۱ عدد

نمک: نصف یک قاشق چایخوری

شیر: نصف لیوان

آرد: ۱ لیوان

سیاه دانه: یک قاشق مرباخوری

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن جامد: ۱ قاشق غذاخوری

زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری

خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

کنجد: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ۵ کیلوگرم آرد را با مقداری آب جوش و شیر گرم که به آن زردچوبه اضافه شده مخلوط کرده و یک لیوان روغن محلی به آن اضافه می کنیم. سپس خمیرمایه را که در آب جوش در ظرفی جدا خیس کرده ایم به آن اضافه می کنیم. سپس ۵ عدد تخم مرغ را در آن ریخته خمیر را ورز می دهیم تا سفت شود. پس از آن روی آن را می پوشانیم تا ۱ ساعت در جای گرم بماند تا مایه بگیرد. پس از آن خمیر را بصورت چانه در آورده و پهن می کنیم تا نیمه حجیم شود سپس در تنور می گذاریم تا رنگ طلائی به خود بگیرد.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز رژیم غذایی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.



- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### شیرمال - Shirmal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۶ ساعت	آسیاب کارخانه ای	آرد سفید	گندم	حجیم	سمنان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: ۳ پیمانه  
 شیر: ۱ پیمانه  
 شکر: نصف پیمانه  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 کره: ۱۰۰ گرم  
 نمک: یک قاشق مرباخوری

پودر خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پودر خمیرمایه را با دو قاشق آب گرم و نصف قاشق شکر مخلوط کنید و ۵ دقیقه بگذارید بماند. درون کاسه تخم مرغ، کره آب شده، شیر، شکر، خمیرمایه آماده و مقدار بسیار کمی نمک (نوک قاشق) مخلوط کنید. سپس آرد را قاشق قاشق اضافه کنید تا خمیر لطیفی بدست بیاید. خمیر را پس از آماده شدن مقداری ورز دهید (نرمی خمیر باید مانند نرمی لاله گوش باشد). خمیر را پس از این که کمی ورز دادید به مدت ۳ ساعت استراحت دهید. خمیر را داخل کاسه بزرگ چرب قرار داده و روی خمیر را به مدت ۳ ساعت بپوشانید. سپس خمیر را به چند قسمت مساوی تقسیم کنید. سه قسمت خمیر را می توان به اشکال مختلف فرم داد و سپس خمیرهای آماده را درون سینی قرار داده و ۲ دقیقه به خمیرها استراحت دهید و سپس سینی را درون فر قرار داده تا روی شیرمال ها طلایی شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



## نان های بومی ایران

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- روغن جامد (به حالت کره) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فطیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	سمنان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- نمک: یک قاشق چایخوری  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 زرد چوبه: ۱ قاشق غذاخوری  
 سیاه دانه: ۱ قاشق غذاخوری

آرد: ۱ پیمانه  
 آب: ۲ پیمانه  
 پیاز: ۱ عدد  
 دنبه سرخ شده: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و آب را با هم مخلوط می کنیم. مایه خمیر و نمک و زرد چوبه و پیاز و سیاه دانه را اضافه می کنیم. بعد از دو ساعت دنبه سرخ شده را اضافه می کنیم و در تنور نان را می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.



- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- روغن جامد (به حالت دنبه) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فتیر دامغانی - Fatir Damghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴-۵ روز	گاز	فر	۲۰-۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	دامغان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر نان بربری: ۱ چانه
- زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری
- کنجد بو داده: ۳ قاشق غذاخوری
- سیب زمینی آب پز و رنده شده: ۱ عدد
- نمک: یک قاشق چایخوری
- خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری
- روغن: ۵ قاشق غذاخوری
- لفل: یک قاشق چایخوری
- پیاز داغ: ۱ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا سیب زمینی ها را در روغن مایع با پیاز داغ تفت داده سپس نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و کنجد را اضافه کرده و مجدداً تفت می دهیم. روی سطح میز کار را آرد پاشیده و یک گلوله (به اندازه پرتقال درشت) از خمیر نان بربری و یک گلوله (به اندازه نارنگی) از خمیر سیب زمینی در کنار هم جداگانه مانند نان باگت رول می کنیم و در هم می تابانیم و از طول آن ها را در هم فشرده می کنیم و با وردنه به صورت گرد به قطر حدود یک سانتی متر پهن می کنیم. سپس به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۵۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم. در هنگام پخت نان یک کاسه آب در فر می گذاریم تا نان خشک نشده و رطوبت آن حفظ شود.



## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- سیب زمینی مورد استفاده در پخت این نان جزو گیاهان نشاسته ای به حساب آمده و باعث افزایش غنای انرژی نان می شود. همچنین سیب زمینی بعنوان یک منبع بسیار مهم ویتامین ب-۶ به شمار رفته و می تواند مکانیسم های کاهنده سطوح هموسیستئین رو محافظت از قلب را حمایت کند. همچنین پتاسیم بالای سیب زمینی می تواند در کنترل فشار خون مفید باشد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### فتیر گرمسار - Fatir Garmsar

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۶ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۴ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سیبوس دار	گندم	نیمه حجیم	گرمسار



## ● سمنان ●



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۱ قاشق چای خوری	آرد: ۱ کیلوگرم
مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری	شکر: ۵۰ گرم
روغن محلی: ۲ قاشق غذاخوری	شیر: نصف پیمانه
زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری	آب: ۴۵۰ سی سی

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه خمیر فتیر، آرد با ۱۰٪ سیبوس لازم است. به آرد نمک (بسیار کم) زده می شود. اگر نمک هم نزنند مشکلی ندارد چون تقریباً نان شیرین و قندی می باشد. برای هر کیلوگرم آرد ۵۰ گرم شکر، ۲ قاشق روغن محلی (در صورت امکان)، مقداری زرد چوبه با کمی آب و نصف پیمانه شیر اضافه می شود. در اکثر موارد از تخم مرغ استفاده نمی کنند ولی اصل آن با یک عدد تخم مرغ و یک زرده است که کامل با یک هم زن یا یک چنگال زده شده و با قلم بر روی آن می مالند. ابتدا خمیر را ورز داده آماده می کنیم و به اندازه تافتون گرد می کنیم و با چنگال یا قاشق روی آن حالت می دهیم. گاهی با استکان روی آن حلقه هایی به وجود می آوریم که بعد از پخت زیبایی خاصی دارد. وقتی می خواهیم داخل تنور بگذاریم تخم مرغ زده شده را با قلم روی آن می مالیم یا بعد از بیرون آوردن از تنور روی آن با قلم روغن محلی می مالیم و خاک قند می پاشیم. در صورتی که بخواهیم تخم مرغ را داخل فتیر اضافه کنیم، آن را هم زمان با کره و شیر و کمی آب و روغن و مایه خمیر آماده می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (به ویژه روغن محلی جامد) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

بنا به ذائقه از این فتیر به صورت کوچک تر (توتک) برای مجالس عید و مراسم استفاده می کنند و چنانچه شکر بیشتری بزنند به جای شیرینی عصرانه با چای می توان میل کرد.



## نان های بومی ایران

### قندی یا توتک - Tootak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۴ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	گرمسار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
نمک: ۱ قاشق چای خوری  
آب: ۴۵۰ سی سی  
مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
شکر: ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر توتک یا نان قندی شبیه خمیر فتیر آماده می شود

اما قطر آن سه برابر نان لواش محلی می باشد. هم چنین دارای شیر و روغن و زرد چوبه نیست. خمیر آن پس از پهن کردن به صورت مثلث (سه گوش سه گوش) بریده شده و روی آن چنگال زده می شود. شکر خمیر به اندازه دو برابر نان فتیر می باشد. این نان مثل فتیر ترد نیست و کمی خشک تر است.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

این نان را از دیرباز به صورت تازه، در وعده صبحانه یا عصرانه مصرف می کنند، همچنین در روستاها به عنوان میان وعده و در پذیرایی ها مورد استفاده دارد. این نان به علت محتوای آب کمتر زمان ماندگاری طولانی تری دارد.



## کماج قلیف - Komaj Ghelif

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴-۵ روز	گاز	فر	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	دامغان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری  
 مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۳ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: یک قاشق مرباخوری  
 آرد: ۱ کیلوگرم  
 شکر: ۱۵۰ گرم  
 سیاه دانه: یک قاشق غذاخوری  
 آب: ۱ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** مایه خمیر را با کمی آب ولرم و شکر مخلوط کنید. ۵ دقیقه صبر کنید تا عمل بیاید. آرد را در کاسه‌ای ریخته و مایه خمیر آماده و آب را کم کم اضافه کنید تا خمیر نرمی به دست بیاید. حال ۲ ساعت صبر کنید تا خمیر ور بیاید. بعد از اینکه خمیر خوب ور آمد، داخل قابلمه روغن، کنجد، سیاه دانه و زردچوبه بریزید و خمیر را با آن مخلوط کنید. خمیر را به شکلی که دوست دارید در بیاورید و در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.





## نان های بومی ایران

### گرده چپاتی - Gerdeh Chepaty

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ سال	گاز	گلی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	سمنان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: نیم کیلوگرم  
آب: ۴۰ لیتر  
مایه خشک فوری: ۱۰ گرم  
سبوس: ۴ کیلوگرم  
آرد: ۶۰ کیلوگرم

#### نحوه آماده سازی خمیر:

مایه خمیر را به آرد خشک اضافه کرده، دستگاه را روشن می‌کنیم. ۲ دقیقه مخلوط نموده سپس آب را اضافه نموده تا خمیر شکل بگیرد. سپس نمک را در ظرف جداگانه ای با آب مخلوط کرده و به خمیر اضافه می‌نمائیم. بعد از آماده شدن خمیر، خمیر به مدت ۱۰ دقیقه در دستگاه ورز می‌خورد. سپس دستگاه را خاموش نموده به مدت ۲ ساعت خمیر استراحت می‌کند تا ورز بیاید. پس از آن آماده پخت می‌باشد. پس از آن چانه گیری نموده و ۲۰ دقیقه زمان می‌دهیم و بعد پخت می‌شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- نمک این نان تا حدودی بالاست لذا مبتلایان به پرفشاری خون و مشکلات کلیوی و افراد در معرض پوکی استخوان باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

### گولاج - Goulach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	آسیاب کارخانه ای	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	سمنان دامغان



## • سمنان •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۲ عدد  
 دارچین: ۱ قاشق مرباخوری  
 روغن مخصوص سرخ کردنی: ۱ پیمانه  
 خمیرترش: ۱ قاشق غذاخوری  
 شیرکم چرب: ۱ پیمانه  
 شکر: نصف پیمانه  
 آرد: ۵۰۰ گرم  
 زردچوبه: نصف قاشق چای خوری (زعفران در صورت دلخواه)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده و شیر را آرام آرام به آن اضافه می‌کنیم، خمیر مایه و زرد چوبه را داخل آن ریخته و آنقدر ورز می‌دهیم تا عمل آید. آن گاه چانه‌ها را در اندازه کوچک مسطح کرده و در روغن سرخ می‌کنیم و روی آن را با شکر و دارچین تزیین می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل‌کننده قندخون، ضد نفخ، گرم‌کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت‌کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل‌کننده قندخون، ضد نفخ، گرم‌کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت‌کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### لابولا - Laboola

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سپوس دار	گندم	نیمه حجیم	دامغان



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: ۲ قاشق غذاخوری سیب زمینی رنده شده: ۲ عدد متوسط  
 آرد: ۱ کیلوگرم مایه خمیر: ۱ قاشق چای خوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری جزغاله: ۲۰۰ گرم سبزی معطر: ۵۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را باهم مخلوط کرده و حدود یک ساعت می گذاریم استراحت کند. بعد به اندازه یک چانه از خمیر برداشته و سبزی خورد شده را در وسط خمیر گذاشته و به صورت دایره های بزرگ پهن کرده داخل تنور می گذاریم تا کامل پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سیب زمینی مورد استفاده در پخت این نان جزو گیاهان نشاسته ای به حساب آمده و باعث افزایش غنای انرژیکی نان می شود. همچنین سیب زمینی بعنوان یک منبع بسیار مهم ویتامین ب-۶ به شمار رفته و می تواند مکانیسم های کاهنده سطوح هموسیستئین رو محافظت از قلب را حمایت کند. همچنین پتاسیم بالای سیب زمینی می تواند در کنترل فشار خون مفید باشد.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- روغن جامد (به ویژه جزغاله که از نوع چربی حیوانی می باشد) این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.





## سیستان و بلوچستان

روسای گروه بهبود تغذیه جامعه: منیر افتخاری نیا (زاهدان)، حسنیه  
آسوده (ایران شهر)، روح ا... دهمرده (زابل)  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: دکتر مهدیه شیخی (زاهدان)،  
دکتر مریم زابلی (زاهدان)، نعیمه گنجعلی (زابل)  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): سعید شهرکی، زهرا ترکی،  
فاطمه کیخایی، نرگس محسنیان، مریم سرحدی، سمیه نظری  
لجی، خدیجه سیاه چشم، محبوبه پودینه قزاقی، زینب اربیش،  
خدیجه قره باش، مرضیه شیبیک، ملیحه سرگزی اول



**Borak - بورک**

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز، برق چوب	قابلمه فر	۲۰-۳۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي / آسیاب	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	سیستان



**مواد اولیه (ترکیبات نان)**

آرد گندم: ۳-۲ لیوان  
 روغن مایع: یک قاشق غذاخوری  
 اسفناج یا سبزی محلی (سوزی): ۳۰۰ گرم  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 سیاه دانه: یک قاشق غذاخوری  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 رازیانه: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** اسفناج یا سوزی را تمیز کرده، سپس شسته و خرد کرده و درون ظرفی ریخته تا پخته شود و بعد در روغن و سیر سرخ می‌کنیم. آرد، آب، خمیر مایه، نمک و ادویه‌ها را مخلوط کرده، هم زده تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد و خمیر را خوب ورز می‌دهیم. خمیر را داخل ظرف گذاشته و یک حوله مرطوب روی آن می‌اندازیم و ۱-۲ ساعت صبر می‌کنیم. خمیر آماده شده را چانه و پهن نموده، سپس سبزی (که قبلاً در روغن سرخ کردیم) را وسط آن گذاشته و بعد گوشه‌های خمیر را به صورت مثلثی جمع می‌کنیم و پشت آن را با چنگال سوراخ می‌کنیم و در تنور می‌پزیم. البته می‌توان این نان را در فر هم پخت.

**نظر متخصص تغذیه**

- اسفناج سرشار از فیبر بوده و دارای خواص کاهش دهنده کلسترول، آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و محافظتی از چشم‌ها به ویژه در سنین سالمندی است. توصیه می‌شود افرادی که سنگ‌های فعال کلیوی از جنس اگزالات دارند مصرف اسفناج را محدود نمایند.
- «سیر» دارای خواص ضدانعقادی (رقیق‌کننده خون)، ضدالتهابی و ضدعفونی‌کننده قوی است. همچنین می‌تواند در کنترل پرفشاری خون و اختلالات چربی خون مفید باشد. طبع آن از منظر قدیم، گرم و خشک است لذا افرادی که مزاج گرم دارند به ویژه در فصل تابستان باید در مصرف آن احتیاط کنند.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان، تسکین‌دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف‌کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.



## نان های بومی ایران

• رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی ممکن است شیر مادران شیرده را زیاد کند؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. از مصرف زیاد و دائمی آن ترجیحاً اجتناب شود.

### توضیحات

«سوزی» نوعی سبزی خودرو کوهی (به نام بجنک) است. به جای سوزی می توان از اسفناج استفاده کرد.

### پراتا- Porata

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	چوب گاز	تین	۵ دقیقه	-	-	منزل	گندم	گندم	مسطح	قصرقند، نیکشهر، چابهار و کنارک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۲ لیوان  
نمک: نصف قاشق مرباخوری  
آب: ۱ لیوان  
روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا آرد را به شکل خمیر در آورده و سپس یک مقدار

خمیر را به صورت نازک کاملاً به اندازه تین (وسیله آهنی مسطح) روی سینی باز می نماییم. بعد، یک لایه نازک دیگر از خمیر را روی لایه قبلی می گذاریم. در ادامه، این دو لایه باز شده روی هم را روی تین که قبلاً با روغن چرب شده قرار می دهیم؛ یک طرف که پخت طرف نان را برمی گردانیم و می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



### پناری (پناریگ) - Panary

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	چوب	ساج	۳۰-۶۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / منزل آسیاب محلی	آرد سبوس کم، آرد سفید	گندم	حجیم	بلوچستان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲-۳ لیوان  
 خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
 آدویه (بادیان): ۱ قاشق مرباخوری  
 تخم گشنیز نیم کوب: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با آب، نمک، خمیر مایه و آدویه ها مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم. سپس به مدت ۱-۲ ساعت می گذاریم تا به عمل آید. بعد در یک مکان با چوب آتش درست نموده و ماسه ها را با آتش به خوبی داغ می کنیم. سپس چانه ها را پهن و روی ماسه های داغ گذاشته و بر روی آن تین را قرا می دهیم و به مدت یک ساعت می گذاریم تا خوب پخته شود. در همین حین زیر و اطراف ماسه ها زغال های روشن وجود دارند.

#### نظر متخصص تغذیه

- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- بادیان موجود در این نان خاصیت ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد ویروس و ضد درد دارد و در تقویت هضم دستگاه گوارش و معده موثر است.
- از تخم گشنیز جهت تقویت معده، هضم غذا، کمک به تقویت شیر مادر و نیرو دهنده قلب استفاده می شود.

#### توضیحات بیشتر

نمک موجود در این نان در حد کم می باشد.





## نان های بومی ایران

### تافتون محلی - Taftoon Mahali

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	هیزم نفت، گاز	فلزی فر	۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل / نانوايي	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	سیستان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۵-۴ لیوان

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

آب: ۱/۵ لیوان

نمک: یک قاشق چای خوری

سیاه دانه: یک قاشق مرباخوری (سرپر) بادیان: یک قاشق مرباخوری (سرپر)

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را در آب حل کرده و به آن نمک می افزاییم (آب را به میزانی که آرد به دست نچسبد اضافه می کنیم). آرد، سیاه دانه و بادیان (یا رازیانه) را اضافه می کنیم. جهت بهتر آماده شدن و مخلوط شدن مواد مختلف خمیر را با مشت هم می زنیم. بعد از اینکه خمیر مایه یکنواخت شد جهت ور آمدن (پف کردن) روی آن را به مدت یک ساعت می پوشانیم. پس از یک ساعت بار دیگر خمیر را با کمی آب ورزی می دهیم و دوباره روی آن را می پوشانیم. پس از عمل آمدن خمیر آن را به اندازه کوچک تقسیم می کنیم (چانه / زواله کردن). این نان در تنورهای خانگی یا فر پخته می شود. در تهیه این نان از روغن استفاده نمی شود.

#### نظر متخصص تغذیه

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

• بادیان موجود در این نان خاصیت ضدنفخ، ضد اسپاسم، ضد ویروس و ضد درد دارد و در تقویت هضم دستگاه گوارش و معده موثر است.

• نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.

### تجگی سمنو - Tajgi Sannoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر	۳۰-۶۰ دقیقه	یک ساعت	خمیر مایه	منزل، نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	سیستان



## سیستان و بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سمنو (آرد جوانه گندم): ۳-۲ لیوان  
خمیرمایه: نصف قاشق غذاخوری  
روغن مایع: یک لیوان  
کنجد یا پسته: دو قاشق غذاخوری

آرد گندم: ۳-۲ لیوان  
شکر: ۵۰ گرم  
آب: ۵-۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه آرد سمنو، گندم را به مدت یک هفته خیس نگه می داریم تا جوانه بزند. سپس گندم جوانه زده را می گذاریم تا خشک بشود و آن ها را آسیاب می کنیم. برای تهیه «تجگی»، ابتدا آرد سمنو، آرد گندم، خمیرمایه و شکر را با هم مخلوط کرده و سپس به آن روغن را اضافه می نماییم و هم می زنیم. آب (با دمای محیط) را به ظرف اضافه کرده و آنقدر با دست ورز می دهیم که به دست نچسبد و خمیر سفتی تشکیل شود؛ کف سینی و یا قالب را با روغن چرب می کنیم و خمیر را روی آن قرار می دهیم. سپس آن را در فر (دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد، به مدت نیم ساعت) می گذاریم تا بپزد و رویش را با کنجد یا پسته تزیین می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان حاوی مقادیر مناسبی از انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن به ویژه ویتامین های گروه «ب» است و برای کودکان و نوجوان در سنین رشد، مادران باردار و کودکان دچار سوء تغذیه مفید است.
- آرد جوانه گندم موجود در این نان سرشار از ویتامین E (یک ماده مغذی ضروری با خواص آنتی اکسیدانی) بوده که بدن را در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت نموده و برای سیستم قلبی و عروقی نیز مفید می باشد.
- کنجد این نان علاوه بر دارا بودن انواع ویتامین و املاح مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مفید است که در سلامت بدن و سلامت قلب و عروق نقش دارد. اگر به جای کنجد، پسته در ترکیب نان لحاظ شود باید بیان نمود که پژوهش ها نشان می دهد، پسته سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می دهد و در ضریب لیپوپروتئین هم تغییراتی مفید صورت می دهد. محققان می گویند پسته دارای مقادیر زیادی ماده گیاهی ضد اکسیدان لوتئین است که معمولاً در سبزیجات پر برگ و تیره رنگ موجود است. پسته در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی تاثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است. آهن آن نسبتاً زیاد ولی از نوع غیرهم است که بهتره با منابع آهن هم همراه شود.

### تیموش - Timush

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	چوب گاز	تین	۳ دقیقه	-	-	نانوایی	آرد	گندم	مسطح	ایران شهر، سرباز نیک شهر، قصرقند چابهار، کنارک



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق سرخالی مرباخوری  
روغن: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد: ۴ لیوان  
آب: ۶ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر: آب، آرد و نمک در ظرفی مخلوط کرده و با دست آن را**

مشت می کنیم تا خمیر نرمی تهیه شود. تابه مخصوص پخت نان (تیموش) را روی

سه پایه ای که در زیر آن مقداری هیزم نخل خرما در حال سوختن یا گاز است، قرار می دهیم تا داغ شود. پس از داغ شدن تابه، مقداری از خمیر را با کمک دست در آن می ریزیم (با دست به صورت دورانی می چرخانیم) تا کم کم با حرارت ملایم اجاق و زیرو رو کردن آن، به صورت نان گرد و نازکی درآید.

### نظر متخصص تغذیه

• مصرف این نان، علاوه بر تامین انرژی و بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن، در صورتی که از آرد گندم سبوس دار استفاده شود و فرآیند تخمیر آرد به صورت کامل انجام شود تامین کننده بخشی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن است. با توجه به کم نمک بودن این نان، مصرف آن برای افراد مبتلا به پرفشاری خون مناسب است. تخمیر مناسب باعث می شود که نان علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

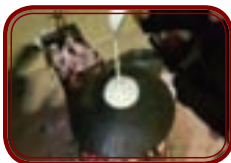
• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### توضیحات بیشتر

• این نان، جزء نازک ترین و تردترین نان های بومی جهان محسوب می شود. در صورت دلخواه می توان بر روی خمیر پهن شده کمی کنجد یا سیاه دانه یا آویشن پاشید.

### تینی برنجی - Tini Berenji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	چوب گاز	تین	۳ دقیقه	-	-	منزل	برنج	برنج	مسطح	نیک شهر، قصرقند



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: نصف قاشق مرباخوری  
روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری  
آرد برنج: ۳ لیوان  
آب: ۶ لیوان



## سیستان و بلوچستان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد برنج را به صورت خمیر آبکی و شل درآورده و آن را با ملاقه روی وسیله مسطح آهنی به نام تین که با روغن چرب شده است می ریزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### چلبک / قتلمه - Chalbak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز نفت	تابه	۴-۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ماهه	نانوايي / منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	سیستان و بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۳-۲ لیوان  
 خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
 روغن حیوانی: یک لیوان  
 سیاه دانه و بادیان: از هر کدام یک قاشق مرباخوری (سرپر)  
 آب: یک لیوان  
 نمک: یک قاشق چای خوری  
 شکر: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، آب، نمک و خمیر مایه را مخلوط نموده و هم زده (مخلوط می نماییم) به طوری که خمیر به دست نچسبد؛ سپس خمیر را درون ظرف قرار داده و با یک حوله مرطوب روی در ظرف را می پوشانیم و صبر می کنیم تا خمیر عمل آید. خمیر را با وردنه به اندازه یک بشقاب کوچک و به صوت لایه نازک، پهن می کنیم و روی آن سیاه دانه و زیره سبز پاشیده و دوباره با وردنه این ادویه ها را روی خمیر پهن می کنیم. روغن را در ماهیتابه داغ می کنیم و خمیرها را از قسمتی که ادویه دارد درون روغن سرخ می کنیم. بعد از این که دو طرف خمیر سرخ شد و تا زمانی که داغ است روی آن شکر می پاشیم و سرو می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون،



## نان‌های بومی ایران

ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.

- بادیان موجود در این نان خاصیت ضد نفخ، ضداسپاسم، ضدویروس و ضد درد دارد و در تقویت هضم دستگاه گوارش و معده موثر است.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.
- به دلیل وجود روغن حیوانی و شکر در ترکیب این نان، افراد دارای اضافه وزن و چاقی، بیماران دیابتی، مبتلایان به کبدچرب، پرفشاری خون و اختلالات چربی خون بهتره مصرف آن را محدود و فقط با مشورت کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- این نان حاوی کالری بالایی است و افراد با فعالیت بدنی زیاد می‌توانند به شرط سالم بودن بدن در حد متعادل از آن مصرف نمایند.

### توضیحات بیشتر

پیشنهاد می‌شود در صورت تمایل از روغن مایع گیاهی به جای روغن حیوانی و از شکر قهوه ای به جای نوع سفید استفاده گردد. همچنین در مجموع از روغن و شکر زیاد استفاده نشود.

### چنگال - Chagal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	-	-	-	-	-	نانوائی / آسیاب	آرد با سوس کم	گندم	حجیم	بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نان پخته شده سیسرك: یک عدد

روغن حیوانی: ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم)

**نحوه آماده سازی خمیر:** نان پخته شده سیسرك را تکه تکه و ریز کرده و با خرمایی

که از قبل هسته آن را خارج کرده ایم و کمی روغن، خوب له و مخلوط می‌کنیم و آن را خوب ورز می‌دهیم، ماده غذایی آماده شده چنگال نام دارد که به عنوان میان وعده یا وعده اصلی غذایی مصرف می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان مغذی و پرکالری می‌باشد؛ بنابراین برای افرادی که فعالیت بدنی زیاد دارند می‌تواند توصیه می‌شود. خرما سرشار از پتاسیم، منیزیم و کلسیم است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کارکرد



## سیستان و بلوچستان

• صحیح عضلات و اعصاب ضروری است.  
 • به دلیل وجود کالری بالا و نیز روغن حیوانی در ترکیب این نان، بیماران دیابتی، مبتلایان به کبدچرب، پرفشاری خون و اختلالات چربی خون بهتره در مصرف آن زیاده روی نکنند و با مشورت کارشناس تغذیه از آن استفاده نمایند.

### توضیحات بیشتر

پیشنهاد می شود در صورت تمایل از روغن مایع گیاهی به جای روغن حیوانی استفاده گردد.

### دکو- Deko

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	تین	۳ دقیقه	-	-	منزل	ذرت	ذرت	مسطح	سرباز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد ذرت: ۳ لیوان  
 نمک: نصف قاشق مرباخوری  
 آب: ۶ لیوان  
 روغن: ۳ قاشق غذاخوری

### نحوه آماده سازی خمیر: آب، آرد و نمک را در ظرفی مخلوط و با دست آن را مشت

می کنیم تا خمیر نرمی تهیه شود. تابه مخصوص پخت نان (تین) را روی سه پایه ای که در زیر آن مقداری هیزم نخل خرما در حال سوختن یا گاز است، قرار می دهیم تا داغ شود. پس از داغ شدن تابه، مقداری از خمیر را به کمک دست در آن می ریزیم (با دست به صورت دورانی می چرخانیم) تا کم کم با حرارت ملایم اجاق و زیرو روکردن آن، به صورت نان گرد و نازکی درآید.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد ذرت غنی از مواد معدنی، پروتئین ها و برخی اسیدهای آمینه ضروری نظیر لیزین می باشد. آرد ذرت به دلیل فیبر بالا، در کاهش کلسترول خون و پیشگیری از بیماری های قلبی موثر است. نان تهیه شده از ذرت برای بیماران مبتلا به سلیاک که نمی توانند نان گندم و جو استفاده نمایند مناسب است.  
 • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## نان های بومی ایران

### دوتلونان روغنی - Dotalo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	فلزی، گلی، ساج	۴-۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی/منزل آسیاب محلی	آرد سبوس کم، آرد سفید	گندم	مسطح	بلوچستان



**مواد اولیه (ترکیبات نان)**  
 آرد گندم: ۳-۲ لیوان  
 خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
 روغن مایع: ۲ قاشق مرباخوری  
 آب: یک لیوان  
 نمک: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با آب، نمک و خمیرمایه مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم. سپس کمی روغن به آن اضافه می کنیم و دوباره ورز می دهیم و به مدت ۱-۲ ساعت می گذاریم تا به عمل آید. پس از آماده شدن خمیر، آن را به چانه های کوچک تقسیم می کنیم. دو چانه را با وردنه پهن کرده و روی هر دو را چرب می کنیم و دو چانه چرب شده را روی هم گذاشته بر روی تابه محلی (تین/ساج) یا تنور فلزی که قبلاً داغ شده است قرار می دهیم تا یک طرف آن پخته شود. سپس روی نان را روغن زده، بر می گردانیم تا طرف دیگر هم به مدت ۴-۵ دقیقه پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان حاوی فیبر و ویتامین های گروه «ب» می باشد. همچنین می تواند باعث پیشگیری و کمک به رفع یبوست شده و از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش پیشگیری نماید. این نان به دلیل داشتن روغن، بهتراست مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، اختلالات چربی خون و بیماران قلبی آن را متعادل مصرف نمایند.

### رهتو (ناپکی) - Rehto Tapaki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز چوب	ساج	۱۰-۱۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	ذرت	نیمه حجیم	بلوچستان



**مواد اولیه (ترکیبات نان)**  
 آرد ذرت: ۳ لیوان  
 خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
 آب: یک لیوان  
 نمک: نصف قاشق چای خوری



## سیستان و بلوچستان

ماهی شور: ۱۵۰ گرم

پیه: ۵ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد ذرت را با آب، نمک و خمیر مایه مخلوط کرده، ورز می دهیم به طوری که خمیر به دست نچسبد. سپس به مدت ۲-۱ ساعت می گذاریم تا به عمل آید. پس از آماده شدن خمیر، تابه محلی (تین/ساج) را روی زغال و یا اجاق حرارت داده و خمیر را روی تابه به تنهایی یا همراه با ماهی شور می پزند. در بعضی مواقع آن را همراه با پیه می پزند.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان چون تهیه شده با ذرت است؛ بنابراین برای بیماران مبتلا به سلیاک (یک نوع بیماری دستگاه گوارش) توصیه می شود.
- پیه موجود در این نان به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از اسیدهای چرب اشباع، مصرف زیاد آن برای بیماران قلبی، مبتلایان به دیابت، پرفشاری خون و افراد دارای اختلالات چربی بایستی با بسیار محدود و با احتیاط باشد. بر همین اساس توصیه می کنیم به جای آن از روغن مایع گیاهی استفاده شود.
- ماهی غنی از اسیدهای چرب ضروری غیراشباع به ویژه اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و منبع مناسبی برای اسیدهای آمینه ضروری، ویتامین D و مواد معدنی است. مصرف ماهی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان، آلزایمر و... موثر است. البته در مصرف ماهی شور باید احتیاط کرد چرا که علاوه بر احتمال ایجاد بیماری هایی مانند قلبی-عروقی و پرفشاری خون، ممکن است به علت شوری خطر ابتلا به سرطان معده را نیز افزایش دهد.

### سیسرک (وری، چپتی، تینی، تیموش) - Siserk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	ساج	۲-۳ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	منزل / نانوائی / آسیاب محلی	آرد کامل آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱/۵ لیوان

آب: یک لیوان

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

نمک: یک چهارم قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب، نمک و خمیر مایه مخلوط نموده تا خمیر

خیلی شلی به دست بیاید؛ سپس به مدت ۲-۱ ساعت می گذاریم تا به عمل آید. پس از آماده شدن خمیر، تابه محلی (تین/ساج) را روی زغال و یا اجاق حرارت داده و لایه نازکی از خمیر را با ملاقه روی تابه محلی قرار می دهیم و به مدت ۲-۳ دقیقه گذاشته تا پخته شود. تفاوتش با شولو نوع غله می باشد.





## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

• مصرف این نان، علاوه بر تامین انرژی و بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن، در صورتی که از آرد گندم سبوس دار استفاده شود و فرآیند تخمیر آرد به صورت کامل انجام شود تامین کننده بخشی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن است. با توجه به کم نمک بودن این نان، مصرف آن برای افراد مبتلا به پرفشاری خون مناسب است.

### توضیحات بیشتر

این نان بسیار نازک همراه با صبحانه و یا وعده غذایی اصلی مصرف می شود.

### شولو (خمیرو) - Sholo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز چوب	ساج	۲-۳ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	منزل، آسیاب محلی	آرد کامل	ذرت	مسطح	بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد ذرت: ۲ لیوان

آب: یک لیوان

نمک: نصف قاشق چای خوری

خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد ذرت را با آب، نمک و خمیر مایه مخلوط کرده تا

خمیر خیلی شلی به دست بیاید؛ سپس اجازه می دهیم به مدت ۲-۱ ساعت بماند تا ور بیاید یا به اصطلاح به عمل آید. پس از آماده شدن خمیر، تابه محلی (تین) را روی زغال و یا اجاق حرارت داده و لایه نازکی از خمیر را با ملاقه روی تابه محلی (تین/ساج) و به مدت ۲-۳ دقیقه قرار می دهیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد ذرت غنی از مواد معدنی، پروتئین ها و برخی اسیدهای آمینه ضروری نظیر لیزین می باشد. آرد ذرت به دلیل فیبر بالا، در کاهش کلسترول خون و پیشگیری از بیماری های قلبی موثر است. نان تهیه شده از ذرت برای بیماران مبتلا به سلیاک که نمی توانند نان گندم و جو استفاده نمایند مناسب است.

### توضیحات بیشتر

این نان بسیار نازک همراه با صبحانه و یا وعده غذایی اصلی مصرف می شود.



### قلیفی - Ghelifi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر	۳۰-۶۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر ماهه	نانوائی / آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	سیستان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۴-۵ لیوان  
 خمیرمایه: نصف قاشق غذاخوری  
 روغن مایع: نصف لیوان  
 سیاه دانه: یک قاشق مرباخوری  
 زردچوبه یا زعفران: نصف قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، روغن مایع، آب یا شیر، خمیر مایه و نمک را مخلوط کرده و سپس، بادبان و یا رازیانه، سیاه دانه، تخم گشنیز، زردچوبه یا زعفران را اضافه می‌نماییم و خمیر را خوب ورز می‌دهیم تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را درون یک ظرفی مناسب گذاشته و یک حوله مرطوب روی آن قرار می‌دهیم و ۱-۲ ساعت صبر می‌کنیم تا خمیر عمل آید. پس از این که خمیر ور آمد، کمی دیگر آن را ورز می‌دهیم و آن را چانه می‌کنیم. سپس چانه‌ها را در سینی فر که قبلاً چرب کرده ایم می‌چینیم و داخل فر (دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد، به مدت ۴۰ دقیقه) می‌گذاریم تا پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.
- بادبان موجود در این نان خاصیت ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد ویروس و ضد درد دارد و در تقویت هضم دستگاه گوارش و معده موثر است.
- تخم گشنیز مملو از خواص آنتی‌اکسیدانی و فیبر رژیمی است که می‌تواند موجب افزایش عملکرد کبد و همچنین تنظیم حرکات روده شود. همچنین به خاطر وجود خواص آنتی‌اکسیدانی به درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند. این دانه شگفت‌انگیز دارای فواید ضدباکتریایی است که می‌تواند به رهایی از وبا، تیفوئید و مسمومیت غذایی کمک کند. طبق یافته‌های مطالعاتی دانه گشنیز می‌تواند به مقابله با دیابت هم کمک کند. برخی مطالعات هم نشان می‌دهند مصرف تخم گشنیز موجب افزایش ترشح انسولین از سلول‌های بتا لوزالمعده می‌شود.



## نان های بومی ایران

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد. اگر هم بنا شد از زعفران استفاده شود باید بیان کرد که زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### کماج (وری) - Komach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر	۳۰-۶۰ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	منزل، نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	زاهدان، زابل، میرجاوه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: ۳-۲ لیوان
- آب: یک لیوان
- خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری
- نمک: یک قاشق چای خوری
- سیاه دانه: یک قاشق مرباخوری
- زیره سبز یا سیاه: یک قاشق مرباخوری

زعفران آب کرده یا زردچوبه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، آب، خمیر مایه، نمک و ادویه ها را مخلوط کرده، هم زده تا خمیری به دست آید که به دست نجسبند و خمیر را خوب ورز می دهیم. خمیر را درون ظرف گذاشته و یک حوله مرطوب روی آن می اندازیم و ۱-۲ ساعت صبر می کنیم تا خمیر عمل آید. پس از این که خمیر ورآمد؛ کمی دیگر آن را ورز می دهیم و آن را چانه می کنیم. سپس چانه ها را در سینی فر (دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد، به مدت ۲۰ دقیقه) که قبلاً چرب کرده ایم پهن می کنیم و می گذاریم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان تامین کننده بخشی از انرژی، کربوهیدرات، پروتئین و ریز مغذی های مورد نیاز بدن می باشد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



## سیستان و بلوچستان

- زیره سیاه حاوی مقادیری از ویتامین ها، املاح و پروتئین بوده و از جمله خواص دارویی آن می توان کمک به درمان زخم معده، شکستگی استخوان، برطرف کردن نفخ شکم، تب بر، کمک به کاهش چربی و کلسترول و قندخون اشاره نمود. (توصیه می شود از مصرف زیاد زیره خودداری شود و جهت مصرف با کارشناس تغذیه یا متخصص طب سنتی مشورت شود).
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد. اگر هم بنا شد از زعفران استفاده شود باید بیان کرد که زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- نمک این نان در حد متعادل است.

### کوپتا - Copta

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز نفت	تابه	۴-۵ دقیقه	-	-	نانوايي / منزل	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: ۳ لیوان
- گلاب: یک چهارم لیوان
- هل ساییده شده: نصف قاشق چای خوری
- بیکنگ پودر: یک قاشق مرباخوری
- شیر: یک لیوان
- روغن مایع: یک لیوان
- شکر: یک لیوان
- آب: یک چهارم لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر، گلاب، آب و شکر را با همدیگر مخلوط و هم می زنیم تا شکر در شیر و آب حل شود. سپس آرد، هل (ساییده شده) و بیکنگ پودر را اضافه کرده و هم می زنیم تا خمیر به دست نچسبد. سپس خمیر را به اندازه های دلخواه درآورده و آن را در روغن سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- شیر موجود در این نان به دلیل دارا بودن پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم و ویتامین های گروه «ب» به افزایش ارزش غذایی آن کمک شایانی می کند و برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد مناسب است.
- در طب سنتی گلاب طبیعت گرمی دارد و برای رفع استرس بسیار مفید و آرام بخش خوبی بوده و تقویت کننده اعصاب است. مصرف و بوییدن آن برای التیام سردردهای ناشی از استنشاق هوای آلوده و رفع گیجی و منگی حاصل از آن مفید است. گلاب خاصیت ضد افسردگی دارد.



## نان های بومی ایران

• از خواص هل می توان به ضد نفخ، ضد ویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد. • روغن موجود در این نان موجب شده این نان پرکالری تر شود. توصیه می گردد به دلیل داشتن روغن (و پخت به صورت سرخ شده)، افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، کبد چرب، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و بیماران قلبی کمتر و با احتیاط از آن استفاده نمایند.

### لواش (دستپچ) - Dastpach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	فلزی ساج	۴-۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد سفید	گندم	مسطح	بلوچستان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
آرد گندم: ۲ لیوان  
نمک: نصف قاشق چای خوری  
آب: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب، نمک و خمیر مایه مخلوط کرده و خوب ورز

می دهیم سپس به مدت ۲-۱ ساعت می گذاریم تا به عمل آید. پس از آماده شده خمیر، تابه محلی (تین/ساج) یا تنور فلزی را آماده کرده و لایه نازکی از خمیر را پهن کرده و به مدت ۴-۵ دقیقه گذاشته تا پخته شود. تفاوتش با سیسرک ماهیت خمیر تهیه شده می باشد.

#### نظر متخصص تغذیه

• مصرف این نان، علاوه بر تامین انرژی و بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن، در صورتی که از آرد گندم سبوس دار استفاده شود و فرآیند تخمیر آرد به صورت کامل انجام شود تامین کننده بخشی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن است. با توجه به کم نمک بودن این نان، مصرف آن برای افراد مبتلا به پرفشاری خون مناسب است. تخمیر مناسب باعث می شود که نان علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

### ماهگی - Mahigi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز چوب	ساج	۱۰-۱۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی / منزل آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	بلوچستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۳-۲ لیوان  
خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری  
آب: یک لیوان  
نمک: یک قاشق چای خوری  
ماهی کیلکا کوچک: نیم کیلوگرم  
زردچوبه و ادویه مخصوص ماهی: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب، نمک و خمیرمایه مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم. سپس کمی روغن به آن اضافه می کنیم و دوباره ورز می دهیم و به مدت ۲-۱ ساعت می گذاریم تا به عمل آید. سپس خمیر را به صورت یک لایه نازک پهن کرده و ماهی کیلکا، ادویه زده شده را وسط آن قرار داده و یک لایه نازک دیگر خمیر روی آن قرار می دهیم. سپس روی تین به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه قرار داده تا به خوبی پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به علت داشتن ماهی، دارای پروتئین بالا و با ارزشی است. ماهی سرشار از اسیدچرب امگا ۳ می باشد و برای پیشگیری از آلزایمر و بهبود بیماری های قلبی و عروقی، اختلالات چربی خون و فشار خون بالا مفید می باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- نمک موجود در این نان کم است و افراد مبتلا به پرفشاری خون می توانند در حد متعادل از آن استفاده نمایند.
- به دلیل وجود روغن در این نان بهتر است افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابتی ها و مبتلایان به کبد چرب در مصرف آن زیاده روی نکنند.

### توضیحات بیشتر

نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

## نان کلوچه محلی سیستان (خرمایی) - (Nane Kolooshe Mahali Sistan (Khorma e)

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز، نفت، برق	قابلمه فر	۲۵ دقیقه	۱-۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	حجیم	سیستان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خرمای بدون هسته: ۵۰۰ گرم  
سیاه دانه و بادیان: یک قاشق غذاخوری  
خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری  
آرد سبوس دار: ۵-۴ لیوان  
آب یا شیر: ۲ لیوان  
روغن حیوانی: یک لیوان



## نان های بومی ایران

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، آب یا شیر، خمیر مایه، نمک و ادویه ها و نصف لیوان روغن حیوانی را مخلوط کرده، هم زده تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد و خمیر را خوب ورز می دهیم. خمیر را در ظرف گذاشته و یک حوله مرطوب روی آن می اندازیم و ۲-۱ ساعت صبر می کنیم. خمیر کلوچه باید کمی سفت تر از خمیر آرد معمول باشد. خمیر آماده شده را خوب ورز می دهیم، سپس چانه کرده و با وردنه پهن می کنیم. سپس خرما می بدون هسته را که قبلا با باقیمانده روغن (نصف لیوان از روغن باقیمانده) سرخ کرده ایم، را وسط آن گذاشته و بعد گوشه های خمیر را به صورت مثلثی جمع می کنیم و روی آن را با شانه مخصوص تزیین می کنیم. کنیم و داخل فر ۱۷۰ تا ۱۸۰ درجه به مدت ۲۵ دقیقه قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- به دلیل آن که این نان حاوی کالری بالایی است لذا افرادی که فعالیت بدنی زیاد دارند مانند کودکان، ورزشکاران، مشاغل با تحرک زیاد، به شرط عدم ابتلا به بیماری های زمینه ای خاص، می توانند در حد متعادل از آن استفاده نمایند.
- خرما سرشار از پتاسیم، منیزیم و کلسیم است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کارکرد صحیح عضلات و اعصاب ضروری است.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- بادیان موجود در این نان خاصیت ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد ویروس و ضد درد دارد و در تقویت هضم دستگاه گوارش و معده موثر است.
- به دلیل وجود کالری بالا و وجود روغن حیوانی در ترکیب این نان، بیماران دیابتی، مبتلایان به کبد چرب، پرفشاری خون و اختلالات چربی خون بهتره در مصرف آن زیاده روی نکنند و با مشورت کارشناس تغذیه از آن استفاده نمایند.

### وری-Vari

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	چوب ذغال	ماسه	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	گندم	گندم	نیمه حجیم	ایران شهر، سرباز نیکشهر، قصرقند



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان  
نمک: نصف قاشق چای خوری  
آب: ۴ لیوان  
روغن مایع: نصف لیوان  
خمیرمایه: ۱ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیرمایه را در نصف لیوان آب ولرم حل کرده، سپس خمیرمایه و ۳/۵ لیوان آب و روغن را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس به آرد و نمک اضافه نموده و می‌گذاریم ۱ ساعت بماند تا ور بیاید؛ سپس خمیر را روی ماسه (شن تمیز داغ شده توسط چوب یا ذغال) پهن می‌کنیم و مجدداً روی خمیر را با ماسه می‌پوشانیم و به مدت ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا نان بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

• مصرف این نان، علاوه بر تامین انرژی و بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن، در صورتی که از آرد گندم سبوس دار استفاده شود و فرآیند تخمیر آرد به صورت کامل انجام شود تامین کننده بخشی از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن است. با توجه به کم نمک بودن این نان، مصرف آن برای افراد مبتلا به پرفشاری خون مناسب است.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### هلکاری - Halekary

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	روش تخمیر	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	تابه	۱۵ دقیقه	۱ ساعت	نانوايي	خمیر مایه	آرد	گندم	نیمه حجیم	ایرانشهر، نیکشهر قصرقند، سرباز چابهار و کنارک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۵ لیوان  
نمک: یک قاشق سرخالی مرباخوری  
آب: ۶ لیوان  
روغن مایع: نصف استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب، آرد و نمک را در ظرفی مخلوط کرده و با دست آن را مشت می‌کنیم تا خمیر نرمی تهیه شود. به صورت چانه‌ای کوچک تقسیم می‌کنیم و آن را با غلطک مخصوصی به نام «بیلد» نازک کرده و آن گاه داخل ماهیتابه گذاشته و با حرارت کم سرخ می‌کنیم.





## نان‌های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- مصرف این نان، علاوه بر تامین انرژی و بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن، در صورتی که از آرد گندم سبوس دار استفاده شود و فرآیند تخمیر آرد به صورت کامل انجام شود تامین کننده بخشی از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن است. با توجه به کم نمک بودن این نان، مصرف آن برای افراد مبتلا به پرفشاری خون مناسب است. تخمیر مناسب باعث می‌شود که نان علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دوظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نیست. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.





## فارس

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: رضیه شناور  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: سمیرا رحمانیان (جهرم)، سمیه  
ابوالقاسمی (فسا)  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): مریم مهارت (شیراز)،  
زینب رشیدی  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): فریده فتحی، طاهره  
رامش زارچ، صدیقه محزون حقیقی، شقایق خسروی، زهرا راستگار  
آقازاده، سکینه ابراهیمی، بهنوش سبحانی، فروغ صفری، مریم  
جلوداری، حامد کریمی، نسیم صحراگرد، زینب همت دار (فسا)



## اسفناجی - Esfenaji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	تابه فلزی	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ماهه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	نی ریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم  
 خرما: ۷۰۰ گرم  
 خمیر ماهه: یک قاشق غذاخوری  
 آب: یک لیوان  
 روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 اسفناج: نیم کیلوگرم  
 پیاز: یک عدد متوسط  
 زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را الک کرده و داخل ظرفی می ریزیم. سپس نمک و یک چهارم لیوان آب را اضافه می کنیم. خمیر ترش از قبل آماده شده را داخل آن می ریزیم. سه چهارم آب باقی مانده را کم کم به آرد اضافه می کنیم تا زمانی که خمیر به دست نچسبد. همه این مواد را ورز می دهیم و حدود یک ساعت استراحت می دهیم تا به عمل آید، بعد از ور آمدن، خمیر را با وردنه پهن می کنیم؛ اسفناج را بخارپز می کنیم. سپس پیاز را به صورت حلقه ای برش داده و در ماهی تابه با کمی روغن سرخ می کنیم. پیاز تفت داده شده و زردچوبه را به اسفناج اضافه کرده و کمی تفت می دهیم؛ بعد از خنک شدن، مقداری از مواد آماده را روی خمیر پهن شده می ریزیم. خمیر را جمع می کنیم و هر طرف از آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی تابه مخصوص می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در آرد کامل این نان که جز فیبرهای نامحلول است می تواند موجب افزایش احساس سیری، کمک به کنترل قندخون و کاهش کلسترول خون، کارکرد بهتر دستگاه گوارش و رفع یبوست شود.
- به وسیله خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می شود. به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- پیاز موجود در این نان به تنظیم و بهبود فشارخون بالا، قندخون و اختلالات چربی خون کمک می کند و همچنین دارای خواص ضدسرطانی، ضد میکروبی، ضد گرفتگی عروقی و تقویت کنندگی سیستم ایمنی می باشد.
- اسفناج نیز سرشار از فیبر بوده و دارای خواص کاهش دهندگی کلسترول، آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و محافظتی از چشم ها به ویژه در سنین سالمندی است. توصیه می شود افرادی که سنگ های فعال کلیوی از جنس اگزالات دارند مصرف اسفناج را محدود نمایند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.



## نان های بومی ایران

### بالا تابه - Bala-Tabeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	مهر: قلعه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ پیمانه  
 خرما: ۷۰۰ گرم  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 آب: ۲ لیوان  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 تخم مرغ: ۳ عدد

رازپانه، دارچین، خسرودار، هل و زنجبیل: هر کدام یک قاشق مرباخوری  
 زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیر ریخته و آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. سپس این ترکیب را صاف کرده و در مرحله بعد تخم مرغ های هم زده، همه ادویه ها و خمیر مایه را اضافه کرده و در پایان کم کم آرد را می افزاییم. بعد آن را خوب مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید. بعد به مدت ۳ ساعت اجازه می دهیم تا استراحت کند و به عمل آید و با استفاده از تابه و گاز نان را می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می شود. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- رازپانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از سویی دیگر شیر مادران شیرده را زیاد می کند؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است.
- دارچین نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتراست تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.
- از خواص هل می توان به ضد نفخ، ضدویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
- زنجبیل گیاهی داروییست که در درمان بیماری های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتрит روماتوئید و استئوآرتريت به کار می رود.
- «خسرودار» یک گیاه با طبع گرم و خشک و از خانواده زنجبیل است که در تقویت معده، توان جنسی و کمک به کنترل دردهای روماتیسمی نقش دارد.



## • فارس •

- وجود تخم مرغ در این نان نیز به دلیل داشتن ریزمغذی های مفید و پروتئین های با کیفیت، موجب افزایش ارزش غذایی این نان خواهد شد.
- باتوجه به وجود روغن یا نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، کبدچرب، دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در مصرف این نان باید احتیاط کنند.

### براتی - Barati

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	فلزی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	قادرآباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- مخلوط ادویه گرم: نصف قاشق غذاخوری
- مخمّر: ۱ قاشق چایخوری
- روغن جهت سرخ کردن: یک استکان
- آب: ۲ لیوان
- نمک: ۱ قاشق چایخوری
- آرد: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد اولیه را باهم مخلوط کرده تا به صورت خمیر درآید. سپس به مدت یک ساعت روی آن را با پارچه ای پوشانده تا خمیر ورزیابد. بعد از آن چانه گیری نموده و در نهایت درون تابه ای حاوی روغن، سرخ می شود.

### نظر متخصص تغذیه

• غلات به عنوان تأمین کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین ها و برخی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. مصرف این نان در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد؛ اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان سبوس کمی دارد می تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود. لذا جهت بهره بردن از خواص بیشتر، توصیه می شود در ترکیب نان از آرد با سبوس بیشتر استفاده شود.

- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن و انجام مرحله سرخ کردن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### براتی یا روغنی - Baratior Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۴-۶ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	قادرآباد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم  
 خمیر ترش: یک قاشق چایخوری  
 تخم گشنیز: ۳ قاشق غذاخوری  
 روغن مایع مخصوص سرخ کردنی: یک لیوان  
 آب: ۳ لیوان  
 شکر: ۳ پیمانه  
 زردچوبه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شکر را در آب حل می کنیم و زردچوبه را به آن اضافه کرده، آرد را آرام آرام به مخلوط می افزاییم و ورز می دهیم. سپس به خمیر به دست آمده مایه خمیر و تخم گشنیز اضافه می کنیم و به مدت ۲ ساعت در جای گرم می گذاریم تا ورم بیاید و آماده پخت شود. روغن را در تابه گرم کرده، از خمیر به اندازه یک تخم مرغ برداشته گرد و پهن کرده و در روغن تفت می دهیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- تخم گشنیز حاوی اسیدهای چرب غیراشباع (PUFA) می باشد. خواص ضدپرفشاری خون، ضد باکتریایی و ضد عفونی کنندگی داشته، به هضم بهتر غذا در دستگاه گوارش کمک می کند؛ همچنین از تخم گشنیز به عنوان زیاد کننده شیر مادر و ضدنفخ هم استفاده می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (برای سرخ کردن) برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون، دیابت و کبدچرب توصیه نمی شود.

#### توضیحات بیشتر

این نوع نان بیشتر در مراسم ختم و برای خیرات اموات بیشتر مصرف می شود.

### بریزه - Berizeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز، نفت چوب	سفالی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل، نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	روستاهای فسا



## فارس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانانه)

نمک: ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری سرصاف)

خمیر ترش: ۵ گرم (تقریباً یک قاشق مرباخوری)

**طرز تهیه خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده و نمک را به آن اضافه نموده و درون یک ظرف بزرگ (از جنس روحی) می‌ریزیم و آب را در چند مرحله به آن اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا آب و آرد مخلوط شوند. هربار خمیر را کنار گذاشته و دوباره آب را به آرد باقی مانده اضافه می‌کنیم تا باقیمانده آرد درون ظرف تمام شود. در مرحله بعد دست‌ها را با آب خیس کرده خمیر را ورز می‌دهیم تا خمیر یک دست شود و حالت کش‌سان داشته باشد و به ظرف نچسبد. خمیر را در نایلون قرار داده و حدود ۲ ساعت اجازه می‌دهیم تا خمیر ور بیاید.

**طرز پخت:** سپس چونه‌های ۲۰۰ گرمی از خمیر را بر می‌داریم و روی تنور پهن می‌کنیم تا قطر نان حدود ۲ سانتی متر شود. بعد از ۵ دقیقه نان آماده هست و از روی تنور بر می‌داریم.

### نظر متخصص تغذیه

غلات به عنوان تأمین‌کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین‌ها و برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند اما مشخص شده مصرف نان‌هایی که آرد آنها به خوبی تخمیر نشده است به دلیل وجود ماده‌ای به نام فیتات در پوسته غلات مانع از جذب مواد معدنی به خصوص روی می‌شود. مصرف نان بریزه‌ای در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع سبوس کمی دارد می‌تواند با گذشت زمان باعث افزایش دریافت کالری و چاقی شود.

### تابه ای - Tabeh ie

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۴ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	مهر: اسیر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق غذاخوری

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

روغن یا کره: نصف لیوان

آرد: ۳ پیمانانه

آب: ۲ لیوان

خرما: ۲۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیر ریخته و آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس این ترکیب را صاف نموده و در مرحله بعد نمک و خمیر مایه را اضافه کرده و در پایان کم کم آرد را اضافه می‌کنیم و در ادامه، خوب مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید؛ بعد به مدت ۲ ساعت اجازه





## نان های بومی ایران

می دهیم تا استراحت کند تا به عمل آید و با استفاده از تابه و تنور گلی یا گازی، شروع به پخت نان می کنیم. بعد از پخت آن را با کره و روغن چرب می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می شود. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- با توجه به وجود روغن یا نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، کبدچرب، دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در مصرف این نان باید احتیاط کنند.

### تشتکی - Tashtaki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز چوب	فلزی	۱۵ دقیقه	۴-۵ ساعت	خمیر ترش	نانوایی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	شهرهای جنوبی فارس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شکر: ۳۰۰ گرم  
آرد: ۱ کیلوگرم  
آب: ۱/۵ لیوان

دارچین: ۲ قاشق مرباخوری  
خمیر مایه: ۱ قاشق چای خوری  
هل: ۲ قاشق مرباخوری

زردچوبه یا زعفران: به مقداری که زردرنگ شود

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شکر را با آب بگذارید بجوشد تا به صورت شربت غلیظ دربیاید. آرد را با زرد چوبه یا هر مواد دیگر که مایل بودید ترکیب کنید و با شربت به صورت خمیر دریاورید. البته به آن خمیر مایه یا هر چیز دیگر که باعث پف کردن خمیر می شود را اضافه کنید؛ مثلاً بیکینگ پودر. خمیر باید به حدی سفت باشد که بتوانید از آن چانه بگیرید. در آخر خمیر آماده شده که باید زردرنگ باشد ۴-۵ ساعت ور بیاید؛ چانه های کوچک گرفته به کمک وردنه پهن کرده در روغن سرخ کنید.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین به پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده از آن است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب



## • فارس •

اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرائی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- از جمله خواص هل می توان به ضد نفخ، ضدویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتره از مصرف دارچین خودداری کنند.

### توضیحات بیشتر

در گذشته، این نان به عنوان شیرینی عروسی استفاده می شد و در مراسم های مختلف، عروسی و عزایخته می شود.

### تلو یا لم - Talo Or Lam

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز	تابه فلزی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ماهه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	نی ریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ماهه: یک قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۳ قاشق غذاخوری  
 آب: ۲ لیوان  
 آرد گندم: یک کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب، خمیر ماهه و نمک مخلوط کرده و به مدت زیادی ورز می دهند. وقتی خمیر نان آماده شد، روی ظرف را با پارچه ای می پوشانند تا خمیر «ور یا عمل» بیاید (حدود ۱ ساعت). بعد از «ور» آمدن خمیر، آن را دوباره با دست ورز داده و گرد می کنند. خمیر گرد شده را روی تخته قرار داده و با وردنه پهن می کنند. کمی کنجد روی آن پاشیده و مجدد روی خمیر پهن شده را با وردنه صاف می کنیم تا کنجد به صورت یک دست روی خمیر قرار گیرد. سپس خمیر را روی تابه آهنی گذاشته و هر طرف را به مدت ۱۰ دقیقه می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل گندم موجود در این نان حاوی ویتامین های گروه «ب»، املاح، فیبر، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است که می تواند علاوه بر انرژی، تامین کننده بخشی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن باشد. همچنین فیبر موجود در این نان جهت کارکرد بهتر دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست موثر است.



## نان های بومی ایران

- کنجد این نان علاوه بر دارا بودن ویتامین و املاح مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مفید است که در سلامت بدن نقش دارد.
- به علت مقدار نمک نسبتاً بالای این نان، افرادی که به هر نحو باید نمک کمتر مصرف کنند مانند افراد مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی در مصرف این نان باید احتیاط نمایند.

### توضیحات بیشتر

این نان اکثراً در فصل سرما که احتمال کپک زدن کمتر است تهیه می شود. به این صورت که نان اول روی تابه انداخته شده و دو طرف آن را می پزند و سپس نان دوم را روی آن می اندازند و بعد نان سوم وقتی تعداد به ۱۰ نان رسید و همه پخته شدند به صورت دسته های ده تایی از روی تابه برداشته می شود (توجه: هر ۱۰ نان باید هر دو طرف آن ها پخته شود).

### ته تابه ای (قرصو) - Tah tabeh ee Ghorso

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر (به)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	چوب	تابه فلزی	۱۰ دقیقه	۴ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	نی ریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سبوس دار: یک کیلوگرم  
 خمیر مایه: به اندازه یک قاشق غذاخوری  
 کنجد: ۳ قاشق غذاخوری  
 آب: ۳ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن: یک استکان

مواد معطر (شنبلیله، ترخون، زیره سیاه، رازیانه، سیاه دانه): از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در ظرف مناسبی می ریزیم، سپس آب را با نمک و خمیر مایه در ظرفی جدا گانه مخلوط نموده و کم کم به آرد اضافه می کنیم تا خمیر درست شود؛ وقتی که کمی خمیر خودش را گرفت، شنبلیله، کنجد و رازیانه را داخل خمیر ریخته و خوب ورز می دهیم تا به خوبی مخلوط شود. سپس روی آن را می پوشانیم و حدود ۴ ساعت در جای نسبتاً گرمی قرار می دهیم تا ور بیاید.

در این زمان مقداری چوب و هیزم را آتش زده، اجازه می دهیم تا زغال آتشی تهیه شود. وقتی خمیرمان آماده بود، کف تابه به میزان جزیی چرب می کنیم (خیلی کم که نان مان نیفتد)، سپس دستمان را خیس کرده (که خمیر به دست نچسبد)، کمی خمیر برمی داریم، روی تابه می ریزیم و پهن می کنیم و سپس کمی کنجد روی (جهت تزئین) آن پاشیده و اجازه می دهیم تابه روی آتش (با حرارت خیلی کم که خمیر خودش را بگیرد) بماند و بعد نان را از روی تابه برمی گردانیم تا طرف دیگر خمیر بپزد؛ هنگامی که پشت و روی خمیر پخت و به نان تبدیل شد، آن را از داخل تابه برمی داریم و به همین صورت تمام نان ها را می پزیم.



### نظر متخصص تغذیه

- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی شیر مادران شیرده را زیاد می کند؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است.
- کنگد این نان علاوه بر دارا بودن ویتامین و املاحی مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و مفید بوده و در سلامت بدن نقش دارد.
- زیره سیاه حاوی مقادیری از ویتامین ها، املاح و پروتئین بوده و از جمله خواص دارویی آن می توان به کمک به درمان زخم معده، شکستگی استخوان، برطرف کردن نفخ شکم، تب بر، کمک به کاهش چربی و کلسترول و قندخون اشاره نمود. (توصیه می شود از مصرف زیاد زیره خودداری شود و جهت مصرف با کارشناس تغذیه یا متخصص طب سنتی مشورت شود).
- به علت مقدار نمک نسبتاً بالای این نان، افرادی که به هر نحو باید نمک کمتر مصرف کنند مانند افراد مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی در مصرف این نان باید احتیاط نمایند.

### تیری - Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز، نفت، چوب	فلزی	۳ دقیقه	۱ ساعت	بدون خمیر مایه	منزل، نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستاهای فسا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)      آب: ۲ لیوان (نیم لیتر)  
نمک: ۱ قاشق چایخوری (۵ گرم)      خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده و نمک را به آن اضافه نموده و درون یک

ظرف بزرگ (از جنس روحی) می ریزیم و آب را در چند مرحله به آن اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا آب و آرد مخلوط شوند. هر بار خمیر را کنار گذاشته و دوباره آب را به آرد باقی مانده اضافه می کنیم تا باقیمانده آرد درون ظرف تمام شود. در مرحله بعد دست ها را با آب خیس کرده خمیر را ورز می دهیم تا خمیر یک دست شود و حالت کش سان داشته باشد و به ظرف نچسبد. خمیر را به گلوله های هم اندازه که چونه نام دارد تقسیم می کنیم و به ترتیب چونه ها را روی خمچک که از جنس چوب و مخصوص پهن و نازک کردن خمیر هست، قرار می دهیم و با وردنه بر روی سطح خمچک پهن می کنیم. بعد نان را روی تنور پهن می کنیم و صبر می کنیم تا نان بپزد و بعد به وسیله یک ابزار فلزی نان را زیر و رو کرده تا دو طرف نان پخته شود.



## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

غلات به عنوان تأمین کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین ها و برخی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. نان تیری در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان سبوس کمی دارد می تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود.

### توضیحات بیشتر

- ضخامت این نان تا ۲ میلی متر، اندازه آن بین ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر و شکل آن دایره ای است. وزن تقریبی یک نان تیری حدود ۱۵۰ گرم است.
- نان تیری به دلیل طعم خوب آن می تواند انتخاب خوبی برای صبحانه کودکان باشد.

### تیری - Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، ناوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز چوب	تابه فلزی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	شهرستان ها



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم

خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری

آب: ۱ لیوان

نمک: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را غربال (الک) کرده، آب، نمک و خمیرمایه که

از قبل در آب ولرم حل شده را اضافه می کنیم. بعد در ظرف بزرگ، پهن (عمدتاً از جنس روی) می ریزیم. طی چند مرحله آب ریخته و چنگ می زنیم تا کل آب به خورد آرد برود و هر بار خمیر را کنار گذاشته و دوباره آب به آرد باقی مانده اضافه می کنیم تا آردهای درون ظرف تمام شوند. بعد خمیر ناهمگن را در ظرف می گذاریم و دست مان را با آب خیس کرده و خمیر را ورز می دهیم و هر بار یک گوشه از خمیر را بلند و به وسط ظرف می آوریم تا خوب یکدست شود. تا زمانی به این کار ادامه می دهیم که خمیرها نرم و تقریباً کش سان (حدود ۱۰ سانتی متر) شود و به لبه های ظرف نجسبد؛ سپس کمی آرد روی خمیر می ریزیم و با سفره یکبار مصرف روی ظرف را به مدت یک ساعت می پوشانیم. سپس وسایل پخت و پهن کردن خمیر را آماده می کنیم و حدود یک چهارم خمیر رو برداشته چانه می کنیم و کنار می گذاریم و باز هم روی آن را می پوشانیم که خشک نشوند. یک عدد از چانه ها را روی تخته ای صاف (که از جنس چوب و مخصوص پهن و نازک کردن خمیر است) می گذاریم و با «تیر» (چیزی شبیه وردنه ولی نازک و بلندتر) چونه رو پهن می کنیم. وقتی که خمیر به خوبی پهن و نازک شد، دستمان را به آهستگی زیر خمیر نازک شده برده و روی تیر می اندازیم. بعد دست را در جهت عقربه های ساعت



## • فارس •

محکم می‌پیچانیم و نان را روی تابه داغ پهن کرده و با یک ابزار که عمدتاً آهنی هست (انبر یا نان برگردان)، نان را وارونه و یا زیر رو می‌کنیم. نان اول را قبل از پخت برمی‌داریم و کنار گذاشته و بعد دوباره یک چانه دیگر را پهن کرده و روی تابه می‌گذاریم. وقتی که کمی پخت، نان قبل رو پشت و رو، روی آن می‌اندازیم و باز هم کنار می‌گذاریم. چانه بعد که پهن شد دو تا نان اولی را می‌گذاریم روی تابه و سومین چانه را روی دوتای قبلی پهن کرده و اجازه می‌دهیم پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد کامل گندم موجود در این نان حاوی ویتامین‌های گروه «ب»، املاح، فیبر، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است که می‌تواند علاوه بر انرژی، تامین کننده بخشی از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن باشد. همچنین فیبر موجود در این نان جهت کارکرد بهتر دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست موثر است. به علت مقدار نمک بالای این نان، مصرف آن به افرادی که به هر نحو باید نمک کمتر مصرف کنند مانند افراد مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

ضخامت این نان تا ۲ میلی‌متر، اندازه و بزرگی آن بین ۳۵ تا ۴۰ سانتی‌متر و شکل آن دایره ای است. وزن تقریبی این نان حدود ۱۵۰ گرم است.

### جیکه ای - Jikeh ee

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	فلزی گلی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	مهر: اسیر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ پیمانه  
 خرما: ۲۰۰ گرم  
 آب: ۲ لیوان  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 سبزی معطر جیکه (تره کوهی): یک استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیرریخته و آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس این ترکیب را صاف کرده و در مرحله بعد نمک و خمیر مایه را افزوده و در پایان کم‌کم آرد را اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید. بعد به مدت ۲ ساعت اجازه می‌دهیم تا استراحت کند و به عمل آید و با استفاده از تنورگلی یا فلزی نان را می‌پزیم.



## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می شود. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- تره کوهی موجود در این نان دارای خواص ضد دیابتی، آنتی اکسیدانی، گشاد کننده عروق بوده و در کمک به کاهش کلسترول خون موثر است.
- باتوجه به وجود روغن یا نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، کبدچرب، دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در مصرف این نان باید احتیاط کنند.

### خشکه سنتی (تافتون) - Taftoon Khoshke Sonati

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز	فلزی	۴-۷ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	آباده



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۳ گرم (یک قاشق چایخوری)      آب: ۳ لیوان

نمک: ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری)      آرد: یک کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب و نمک را مخلوط کرده و آرد و مایع خمیر را به

آن اضافه می کنیم و ورز می دهیم. بعد به مدت ۳ ساعت استراحت می دهیم. پس از آن برای خشک شدن در آخر تنور به شکل دایره و روی تنور پهن کرده و می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان تامین کننده بخشی از انرژی، پروتئین، ویتامین های گروه ب و املاح مورد نیاز بدن است.

### توضیحات بیشتر

به علت کم نمک بودن این نان، افراد مبتلا به پرفشاری خون می توانند در حد متعادل از آن مصرف کنند.

### روغنی - Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۳ دقیقه	۴ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	مهر: وراوی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق غذاخوری	آب: یک لیوان
خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری	خرما: ۵۰۰ گرم
زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری	آرد: ۳ پیمانه
شیر: یک لیوان	تخم مرغ: ۲ عدد

رازپانه، دارچین، خسرو دار، هل و زنجبیل: از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیر ریخته و آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم. سپس این ترکیب را صاف نموده و در مرحله بعد تخم مرغ‌های هم زده را افزوده و سپس شیر را اضافه می‌کنیم و در ادامه، نمک، همه ادویه‌ها و خمیر مایه را اضافه کرده و در پایان کم کم آرد را افزوده و خوب مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید؛ بعد به مدت ۴ ساعت اجازه می‌دهیم تا استراحت کند و به عمل آید و با استفاده از تایه و گاز شروع به پخت نان می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی‌های مفیدی مانند ویتامین‌های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می‌شود. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- رازپانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از سویی دیگر شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است.
- دارچین نیز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتر است تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.
- از خواص هل می‌توان به ضد نفخ، ضدویروس، آنتی‌اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
- زنجبیل گیاهی دارویی است که در درمان بیماری‌های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتروز و استئوآرتروز به کار می‌رود.
- «خسرودار» یک گیاه با طبع گرم و خشک و از خانواده زنجبیل است که در تقویت معده، توان جنسی و کمک به کنترل دردهای روماتیسمی نقش دارد.
- شیر موجود در این نان به دلیل دارا بودن پروتئین با ارزش، کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» به افزایش ارزش غذایی آن کمک شایانی می‌کند.
- باتوجه به وجود نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در مصرف این نان باید احتیاط کنند.





مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز چوب	تابه فلزی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	نی ریز



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: یک قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری صرفاً

آرد: یک کیلوگرم

کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

مواد معطر (شنبلیله، زیره سیاه، سیاه دانه): از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب، نمک، زردچوبه و خمیرمایه که از قبل در آب ولرم حل شده را در یک ظرف بزرگ می ریزیم. بعد کم کم آرد الک یا غربال شده را اضافه کرده، مرتب ورز می دهیم تا خمیر یک دستی داشته باشیم. سپس مواد معطر (زیره سیاه، سیاه دانه، شنبلیله) را به خمیر اضافه کرده خمیر را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورز دهید. سپس روی آن را می پوشانیم و اجازه می دهیم حدود ۲ تا ۳ ساعت استراحت نموده تا عمل یا ور آید. سپس وسایل پخت و پهن کردن خمیر را آماده می کنیم و حدود یک چهارم خمیر رو برداشته اندازه یک پرتقال بزرگ گلوله (چونه) می کنیم. یک عدد از چونه ها را روی تخته ای صاف که از جنس چوب و مخصوص پهن و نازک کردن خمیر هست می گذاریم و با «تیر» (چیزی شبیه وردنه ولی نازک و بلندتر) چونه را پهن می کنیم، روی آن کنجد (جهت تزیین) پاشیده و مجدد با «تیر» چونه را پهن می کنیم وقتی که خمیر حسابی پهن و نازک شد، به آهستگی دستمان را زیر خمیر برده و روی تیر می اندازیم. بعد دست را در جهت عقربه های ساعت محکم می پیچانیم (به حرکت در می آوریم) و خمیر را روی تابه (که از قبل داغ شده بود) پهن کرده اجازه می دهیم یک طرف نان بپزد، سپس آن را وارونه و یا زیر رو می کنیم تا طرف دیگر آن پخته و نان برشته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

- زیره سیاه حاوی مقادیری از ویتامین ها، املاح و پروتئین بوده و از جمله خواص دارویی آن می توان به کمک به درمان زخم معده، شکستگی استخوان، برطرف کردن نفخ شکم، تب بر، کمک به کاهش چربی



## • فارس •

و کلسترول و قندخون اشاره نمود. (توصیه می شود از مصرف زیاد زیره خودداری شود و جهت مصرف با کارشناس تغذیه یا متخصص طب سنتی مشورت شود).

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- به علت مقدار نمک نسبتاً بالای این نان، افرادی که به هر نحو باید نمک کمتر مصرف کنند مانند افراد مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی در مصرف این نان باید احتیاط نمایند.

### توضیحات بیشتر

اگر خمیر شل بود، می توان کمی آرد برای تنظیم سفتی آن اضافه کرد.

### زعتر - Za-a-tar

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	مهر: خوزی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق غذاخوری  
خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
روغن یا کره: نصف لیوان  
برگ یا پودر آویشن کوهی: نصف لیوان

آرد: ۳ پیمانه  
خرما: ۲۰۰ گرم  
آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیر ریخته و آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. سپس این ترکیب را صاف نموده و در مرحله بعد نمک و خمیر مایه را افزوده و در پایان کم کم آرد را اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم تا به شکل خمیر درآید؛ بعد به مدت ۲ ساعت اجازه می دهیم تا استراحت کند تا به عمل آید و در هنگام پخت از برگ یا پودر آویشن کوهی برای تزئین روی نان استفاده می نماییم. برای پخت از تنور گلی یا گازی استفاده می کنیم و نان را می پزیم و بعد از پخت با روغن محلی چرب می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می شود. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.



## نان های بومی ایران

- آویشن موجود در این نان دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد میکروبی، ضد نفخ و ضد گرفتگی عضلات است.
- باتوجه به وجود روغن یا نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، کبد چرب، دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در مصرف این نان باید احتیاط کنند.

### کامل جو - Kamele-Jo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۴-۶ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	جو	نیمه حجیم	آباده



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: یک قاشق چای خوری  
 نمک: ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری)  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب و نمک را مخلوط کرده و بعد آرد و مایع خمیر را هم با یکدیگر مخلوط می کنیم و کم کم به آب اضافه می کنیم و ورز می دهیم. سپس ۳ ساعت استراحت می دهیم و پس از ور آمدن به شکل دایره با قطر ۲۰ سانتیمتر می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد کامل جو موجود در این نان حاوی ویتامین های گروه «ب»، املاح، فیبر، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است که می تواند علاوه بر تامین انرژی و بخشی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن، در پیشگیری از برخی بیماری های غیرواگیر مزمن (مانند دیابت نوع ۲ و...) و بیوست موثر باشد. باتوجه به نمک کم این نان، مبتلایان به فشارخون بالا می توانند در حد متعادل از آن استفاده کنند.

**توضیحات:** لازم به ذکر است که این نان در ماه مبارک رمضان بیشتر پخت می شود.

### کلک - Kelk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ ماه	گاز چوب	فلزی	۳ دقیقه	۷۲ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	بلوط	مسطح	سپیدان: راشک



## فارس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرترش: یک قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 آرد بلوط: یک کیلوگرم  
 آب: ۳ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد بلوط را خمیر کرده و داخل یک کیسه پارچه ای

گذاشته و به مدت ۳ شبانه روز با برگ درخت می پوشانند. بعد از گذشت ۳ شبانه روز آن را به مدت ۴ ساعت زیر آب سرد گذاشته تا خمیر شبرین شود. بعد خمیر را با مقداری نمک مخلوط کرده و خوب ورز می دهند مقداری از آن را روی تخته گذاشته و آن را با وردنه پهن کرده و روی تابه می گذارند تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- میوه بلوط دارای خواص آنتی اکسیدانی (حاوی ترکیبات فنلی و تانن ها) بوده و دارای خاصیت ضدویروسی (جلوگیری از تکثیر ویروس هرپس سیمپلکس نوع یک)، ضد باکتریایی، کمک به درمان اسهال، کمک به مهار برخی خونریزی ها و نیز حاوی درصد قابل توجهی روغن با ارزش غذایی بالا (اولئیک اسید و لینولئیک اسید) است.
- به علت مقدار نمک نسبتاً بالای این نان، افرادی که به هر نحو باید نمک کمتر مصرف کنند مانند افراد مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی در مصرف این نان باید احتیاط نمایند.

### توضیحات بیشتر

برخی تحقیقات نشان می دهد مصرف بیش از حد این نان ممکن است عوارض کبدی داشته باشد. همچنین به علت فیبر زیاد دیر هضم می باشد و نیز ممکن است باعث ایجاد یبوست شود.

### کلو - Kolo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز چوب	تابه فلزی	۱۰ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوایی یا آسیاب محلی	آرد کامل	گندم جو، ذرت	حجیم	نی ریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم یا جو یا ذرت: یک کیلوگرم  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 آب: ۲ لیوان  
 کنجد: ۳ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب، خمیر مایه و نمک مخلوط کرده و به مدت زیادی ورز می دهند. وقتی خمیر نان آماده شد، روی ظرف را با پارچه ای می پوشانند تا خمیر «ور یا عمل» بیاید که «ور» آمدن، بسته به



## نان های بومی ایران

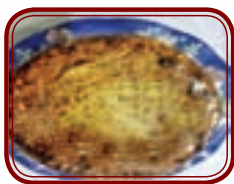
میزان آرد، ۲ تا ۳ ساعت طول می کشد. بعد از «ور» آمدن خمیر، آن را تکه تکه دوباره با دست ورز داده و گرد می کنند. خمیر گرد شده را روی تخته قرار داده و با وردنه آن را به اندازه یک وجب کامل دست پهن می کنند. کمی کنجد روی آن پاشیده و مجدد روی خمیر پهن شده را با وردنه صاف می کنیم تا کنجد به صورت یک دست روی خمیر قرار گیرد. سپس خمیر «کلو» را روی تابه آهنی گذاشته و هر طرف را به مدت ۱۰ دقیقه می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل گندم موجود در این نان حاوی ویتامین های گروه «ب»، املاح، فیبر، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است که می تواند علاوه بر انرژی، تامین کننده بخشی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن باشد. همچنین فیبر موجود در این نان جهت کارکرد بهتر دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست موثر است.
- کنجد این نان علاوه بر دارا بودن ویتامین و املاح مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مفید است که در سلامت بدن نقش دارد.
- به علت مقدار نمک بالای این نان، افرادی که به هر نحو باید نمک کمتر مصرف کنند مانند افراد مبتلا به پرفشاری خون، بیماران قلبی و کلیوی در مصرف این نان باید احتیاط نمایند.

### کنجدي ارين - Konjedi Erin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز چوب	فلزی گلی	۳ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سوس کم	گندم	نیمه حجیم	مهر: هرج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خرما: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۴۰ عدد)  
 نمک: یک قاشق غذاخوری  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 آرد: ۳ پیمانه  
 آب: یک لیوان  
 زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری

کنجد: ۲ قاشق غذاخوری  
 رازیانه، دارچین، خسرو دار، هل و زنجبیل: هر کدام یک قاشق مرباخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیر ریخته و آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می کنیم. سپس این ترکیب را صاف نموده و در مرحله بعد نمک و همه ادویه ها و خمیر مایه را اضافه کرده و در پایان کم کم آرد را اضافه می کنیم و خوب مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید. بعد به مدت ۳ ساعت اجازه می دهیم تا استراحت کند و به عمل آید و در هنگام پخت نان از کنجد استفاده می کنیم. جهت پخت نان، می توان هم از تنور گلی و هم از تنورگازی استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند



## فارس

- ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم تامین می شود. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افرادی که دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
  - رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی دیگر شیر مادران شیرده را زیاد می کند؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است.
  - دارچین نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتر است تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.
  - از جمله خواص هل می توان به ضد نفخ، ضدویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
  - زنجبیل گیاهی داروییست که در درمان بیماری های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتريت روماتوئید و استئوآرتريت به کار می رود؛
  - «خسردار» یک گیاه با طبع گرم و خشک و از خانواده زنجبیل است که در تقویت معده، توان جنسی و کمک به کنترل دردهای روماتیسمی نقش دارد.
  - باتوجه به وجود نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در مصرف این نان باید احتیاط کنند.

### گرده - Gerdeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	داراب: آبجهان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱/۵ قاشق غذاخوری

نمک: ۲ قاشق غذاخوری سر صاف

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را درون تشت ریخته و آب، نمک و خمیر مایه به آن

اضافه می شود؛ خمیر را با دست به مدت ۱۵ دقیقه هم می زنند و مخلوط حاصل را به مدت ۱/۵ ساعت زیر پتو می گذارند تا خمیر گرم و ترش شود و بعد از آن پخت را بر روی تابه شروع می کنند.

### نظر متخصص تغذیه

- غلات به عنوان تامین کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین ها و برخی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری



## نان های بومی ایران

هستند. مصرف این نان در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد؛ اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان سبوس کمی دارد می تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود. لذا جهت بهره بردن از خواص بیشتر، توصیه می شود در ترکیب نان از آرد با سبوس بیشتر استفاده شود.

• نمک این نان در حد نسبتاً متعادل است اما باز توصیه می شود به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.

### لیتک - Litak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	چوب	فلزی	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	بنارویه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

دارچین: ۲ قاشق مرباخوری

آرد: ۱ کیلوگرم

خمیر مایه: ۱ قاشق چایخوری

رازپانه: ۵۰ گرم

نمک: ۱ قاشق چایخوری

هل: ۲ قاشق مرباخوری

تخم مرغ: ۱ عدد (به دلخواه)

آب: ۲ لیوان

مهوه و روغن جهت کشیدن روی نان پخته

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، نمک، خمیر و تخم مرغ را در تشتی می ریزیم و با آب مخلوط می کنیم تا به شکل خمیر درآید (توجه داشته باشید که خمیر لی تک کمی شل تر از خمیرهای دیگر است) و بعد تابه را روی گاز می گذاریم تا داغ شود؛ مقداری از خمیر را با دست برداشته و روی تابه می ریزیم و به صورت دایره آن را پهن می کنیم و بعد با کاردک یا چاقو نان را از روی تابه برداشته (هر چه خمیر نازک تر پهن شود کیفیت نان بهتر می شود) و بعد به آن مهوه و روغن می زنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد کامل به دلیل داشتن سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد که می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین به پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده از آن است. • از جمله خواص هل می توان به ضد نفخ، ضدویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.

• دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتره از مصرف دارچین خودداری کنند.



- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- مهوه، مایعی است به رنگ تیره مایل به خاکستری که بوی تندی نیز دارد. نحوه تهیه آن هم به این صورت است که ابتدا ماهی ساردین ریز به طول پنج تا ده سانتیمتر که بنام «خشینه» معروف است که به لهجه محلی «موتو» می نامند؛ پس از خشک کردن کوبیده و با جو برشته و خردل برشته شده و کوبیده شده مخلوط کرده و نیز، مقداری نمک و آب به اندازه معینی به آن اضافه نموده که مایع نسبتاً روانی بدست می آید که همان «مهوه» یا «مهیاوه» است. در بعضی جاها آن را جلوی آفتاب می گذارند تا خمیر شود که بوی زنده ای نیز پیدا می کند. در مورد ارزش غذایی آن نیز باید بیان نمود که به دلیل حضور ماهی و جو داخل ترکیب آن حاوی مقادیر قبل توجهی از انواع ویتامین های گروه «ب»، املاح مانند کلسیم و فسفر، اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ و همچنین فیبر می باشد. کسانی که مشکل پرفشاری خون دارند باید در خوردن مهیاوه احتیاط کنند؛ زیرا بخش زیادی از مهیاوه همان ممخ است که نمک بسیار دارد و نمک هم یکی از عوامل اصلی بالا رفتن فشار خون می باشد. همچنین کسانی که مشکل ریفلاکس (برگشت اسید معده به مری) دارند باید در خوردن مهیاوه جانب احتیاط را رعایت نمایند. یکی دیگر از مشکلات این مایع، این است که حاوی هیستامین زیادی است و می تواند موجب ایجاد واکنش های آلرژی در برخی از افراد شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### نان آبی - Nane Abi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی- غیرمستقیم	۲ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	آباده





## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: یک قاشق چای خوری

نمک: ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری)

آب: ۳ لیوان

آرد: یک کیلوگرم

کنجد، سیاه دانه، گلرنگ، شوید و شنبلیله: از هر کدام تقریباً یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب و نمک را مخلوط کرده و آرد و مایع خمیر را به آن اضافه می کنیم و ورز می دهیم. بعد به مدت ۳ ساعت استراحت می دهیم. سپس چانه را به شکل بیضی پهن کرده مواد تزئینی (کنجد، سیاه دانه، گلرنگ، شوید و شنبلیله) را روی آن می پاشیم. روی خمیر نان را خیس کرده، خمیر را برداشته و داخل تنور می گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان تامین کننده انرژی، پروتئین، ویتامین های گروه ب و املاح از جمله پتاسیم است.
- کنجد این نان علاوه بر دارا بودن انواع ویتامین و املاح مانند کلسیم، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مفید است که در سلامت بدن و سلامت قلب و عروق نقش دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. همچنین به دلیل قیمت ارزان تر، برای ایجاد ظاهر خوش رنگ، مقرون به صرفه تر از زعفران است. افرادی که به گیاه گلرنگ حساسیت دارند بهتره از این نان استفاده نکنند.
- شوید موجود در این نان که طعم دهنده خوبی نیز است دارای خواص آنتی اکسیدانی و نیز ضد نفخ، تسکین درد معده، کمک کننده به کنترل اختلالات چربی خون و قندخون می باشد.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه در مبتلایان به دیابت) موثر باشد.
- باتوجه به نمک کم این نان، مبتلایان به فشارخون بالا می توانند در حد متعادل از آن استفاده کنند.

### نان شیرین - Nane Shirin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز	فلزی	۴-۶ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	شهرستان ها



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

پودر زنجبیل: یک قاشق مرباخوری	آرد: یک کیلوگرم
خمیر ترش: یک قاشق غذاخوری	شکر: نیم کیلوگرم
شیر: ۲ لیوان	آب: یک لیوان
زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری	گلاب: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب و شیر را مخلوط می‌کنیم. شکر را اضافه کرده و زعفران، گلاب و زنجبیل را مخلوط کرده و آرد و مایه خمیر را به مخلوط می‌افزاییم. پس از آن خمیر را ورز می‌دهیم و در انتها روغن را اضافه کرده ورز می‌دهیم تا یکنواخت شود. خمیر را به مدت ۳ ساعت استراحت می‌دهیم پس از ور آمدن به شکل دایره با قطر ۲۰ سانتیمتر می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل گندم موجود در این نان حاوی ویتامین‌های گروه «ب»، املاح، فیبر، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است که می‌تواند علاوه بر تامین انرژی و بخشی از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن در پیشگیری از برخی بیماری‌های غیرواگیر مزمن (مانند دیابت نوع ۲ و ...) و یبوست موثر باشد.
- شیر موجود در این نان به دلیل دارا بودن پروتئین با کیفیت بالا، کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» به افزایش ارزش غذایی آن کمک شایانی می‌کند و برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد مناسب است.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده طبیعی و طعم دهنده به کار می‌رود؛ در بهبود سلامت تنفسی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، بهبود گردش خون و عملکرد سیستم ایمنی و ... نقش دارد.
- زنجبیل گیاهی داروییست که در درمان بیماری‌های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتروز روماتوئید و استئوآرتروز به کار می‌رود؛ از دیگر خواص آن می‌توان به تقویت‌کنندگی حافظه، کمک به کنترل قند، فشارخون و خواص ضد میکروبی اشاره کرد. بهتر است در مصرف آن افراط نشود و افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند مصرف آن را محدود یا حذف نمایند.
- در طب سنتی گلاب طبیعت گرمی دارد و برای رفع استرس بسیار مفید و آرام‌بخش خوبی بوده و تقویت‌کننده اعصاب است. مصرف و بوییدن آن برای التیام سردردهای ناشی از استنشاق هوای آلوده و رفع گیجی و منگی حاصل از آن مفید است. گلاب خاصیت ضد افسردگی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. (تحت نظر کارشناس تغذیه باشد)

### توضیحات

لازم به ذکر است که این نان (در شهرهای محل پخت) بیشتر به عنوان میان وعده کودکان و دانش‌آموزان و ایام عید نوروز استفاده می‌شود.



## نان های بومی ایران

### نان شیرین ترکیب با تخم مرغ - Nane Shirin ba Tokhme Morgh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ ماه	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	بدون خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	سپیدان: راشک و سایر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم  
 زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری  
 شکر: نیم کیلوگرم  
 دارچین: یک قاشق غذاخوری  
 تخم مرغ: یک عدد  
 شیر: نیم کیلوگرم  
 کنجد: ۵ قاشق غذاخوری  
 کره محلی: ۱۵ گرم (تقریباً یک قاشق غذاخوری)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را می جوشانیم، تخم مرغ را نیز خوب با چنگال هم زده، شکر، زرد چوبه یا زعفران، کره و دارچین را هم به شیر اضافه نموده و سپس آرد را الک کرده به شیر اضافه نموده و خوب هم می زنند. در ادامه کنجد را هم اضافه کرده و ورز می دهند تا خمیر درست شود. بعد آن را به صورت چانه در می آورند. کمی آرد روی تخته ریخته و چانه را روی تخته گذاشته و با تیر نان پزی آن را پهن کرده و روی تابه می گذارند تا بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

• مواد این نان مانند تخم مرغ، کنجد و شیر علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن و ورزشکاران) می باشد.  
 • کنجد و شیر موجود در این نان حاوی کلسیم بوده و می توانند بخشی از کلسیم مورد نیاز جهت رشد و پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در سنین بالا را فراهم نماید  
 • دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است  
 • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر زیاد و همچنین کره، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

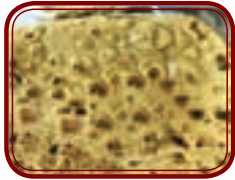
#### توضیحات بیشتر

مصرف این نان برای افراد دیابتی توصیه نمی شود.



## نان کلی - Keli

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	چوب	گلی گازی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	مهر: دارالمیزان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خرما: ۲۰۰ گرم (تقریباً ۱۵ عدد) نمک: یک قاشق غذاخوری

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری آب: ۲ پیمانه آرد: ۳ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خرما را درون ظرف مخصوص خمیر ریخته، آب را

به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنیم؛ سپس این ترکیب را صاف نموده و در مرحله بعد نمک و خمیر مایه را اضافه و در پایان کم کم آرد را اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط کرده تا به شکل خمیر درآید؛ بعد به مدت ۲ ساعت اجازه می‌دهیم تا استراحت کند و به عمل آید و با استفاده از تنور گلی یا گازی نان را می‌پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل وجود خرما، قسمتی از نیاز بدن انسان به انرژی و ریزمغذی‌های مفیدی مانند ویتامین‌های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم را تامین می‌کند. البته به دلیل وجود مقدار قابل توجه خرما در این نان افراد دیابتی در صورت تمایل بایستی تحت نظر کارشناس تغذیه از آن استفاده کنند.
- افرادی که فعالیت بدنی زیاد دارند مانند ورزشکاران و مشاغل پر فعالیت، می‌توانند در حد متعادل از این نان میل کنند.
- باتوجه به وجود نمک نسبتاً بالا در این نان، مبتلایان به دیابت، پرفشاری خون و بیماران قلبی-عروقی در حد متعادل از آن استفاده کنند. البته توصیه می‌شود مقدار نمک این نان کاهش یابد.

## ناننده - Navandeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	داراب: آبهان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۲ قاشق غذاخوری سرصاف آرد گندم: ۳ کیلوگرم آب: ۳ لیوان

طرز تهیه خمیر: آرد را درون تشت ریخته و آب و نمک به آن اضافه می‌شود، خمیر



## نان‌های بومی ایران

را به مدت ۲۰ دقیقه با دست هم می‌زنیم و تقریباً نیم ساعت صبر می‌کنند تا خمیر ور آید و بعد از آن پخت را بر روی تابه شروع می‌کنند. (خمیر بایستی شل و نرم باشد.)

**طرز پخت:** سپس چونه‌های ۲۰۰ گرمی از خمیر را برمی‌داریم و روی تنور پهن می‌کنیم تا قطر نان حدود ۲ سانتی متر شود. بعد از ۵ دقیقه نان آماده هست و از روی تنور برمی‌داریم.

### نظر متخصص تغذیه

- توصیه می‌شود جهت افزایش ارزش غذایی ترجیحاً از آرد سبوس دار و خمیر مایه استفاده شود.
- نمک این نان در حد نسبتاً متعادل است اما باز توصیه می‌شود به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.





## قزوین

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: عطیه رزازی  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): شهرروز شکری مزدهی  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): سپیده مهدی خانی، مونا  
تاچه بندها، سمیرا باقری، محدثه موسوی، حسنا رحمنی، عباس  
کمالی، شهرزاد حاجی رفیعی



## آگردک - Agerdak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	قزوین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر: یک لیوان

شکر: نصف پیمانه

تخم مرغ: ۲ عدد

آرد: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)

آب: یک لیوان

روغن مایع: نصف لیوان

روغن حیوانی: ۳-۲ قاشق غذاخوری

خمیر ترش: یک قاشق غذاخوری

دارچین: یک قاشق مرباخوری

نمک: نصف قاشق چایخوری

زردچوبه یا زعفران: نصف قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** یکی از تخم مرغ‌ها را با چنگال زده و با یک چهارم لیوان شیر مخلوط می‌کنیم؛ دو تا سه قاشق روغن را نیز اضافه می‌کنیم. سپس شکر را در سه چهارم باقی مانده شیر ولرم و یک لیوان آب افزوده و بعد تخم مرغ دیگر را به آن می‌افزاییم. نمک، دارچین و کمی زردچوبه را به یک لیوان آرد اضافه نموده، الک کرده و به مواد مذکور اضافه می‌کنیم. در این مرحله خمیر ترش را به مایه مخلوط افزوده و هم می‌زنیم، مابقی آرد را کم‌کم اضافه کرده، مخلوط می‌کنیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد و لطیف هم باشد. سپس به خمیر دو ساعت استراحت داده تا عمل یا ور بیاید و بعد روی تخته آرد پاشیده و به ضخامت دو لولاش از خمیر باز کرده و در روغن داغ سرخ می‌کنیم. در صورت تمایل یک قاشق شکر روی خمیر می‌پاشیم. می‌توان این نان را به مقدار بیشتری تهیه و در فریزر نگهداری کرده و برای میان وعده بچه‌ها در مدرسه استفاده نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- مواد این نان مانند تخم مرغ و شیر، علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن مانند کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن و ورزشکاران) می‌باشد.
- شیر موجود در این نان حاوی کلسیم بوده و می‌تواند بخشی از کلسیم مورد نیاز جهت رشد و پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در سنین بالا را فراهم نماید.
- این نان حاوی کالری بالایی است و افراد با فعالیت بدنی زیاد می‌توانند به شرط سالم بودن بدن در حد متعادل از آن مصرف نمایند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل شکر آن، برای افراد مبتلا به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، کبدچرب و دیابت توصیه نمی‌شود.





## نان های بومی ایران

- دارچین نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتر است تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرائی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

### توضیحات بیشتر

- پیشنهاد می شود در صورت تمایل از روغن مایع گیاهی به جای روغن حیوانی و از شکر قهوه ای به جای نوع سفید استفاده گردد. همچنین در مجموع از روغن و شکر زیاد استفاده نشود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### بابایی (نان لواش حجیم) - Babae Lavashe Hajim

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	چوب	گلی	۵ دقیقه	۵-۶ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	بویین زهرا: امیرآباد نو البرز: شترک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری آرد گندم: ۴ پیمانه

نمک: یک قاشق مرباخوری آب ولرم: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم، آب، نمک و خمیر ترش را مخلوط می کنیم،

ورز می دهیم و اجازه می دهیم به مدت ۵-۶ ساعت بماند تا خمیر عمل یا ور بیاید، سپس چانه هایی خیلی بزرگتر از نان لواش از خمیر جدا نموده و با وردنه به میزان کم (طوری که خمیر حجیم و قطور باشد) باز کرده و به دیواره تنور می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به علت داشتن آرد کامل سبوس دار جز مواد غذایی دارای فیبر بالاست که حاوی ویتامین های گروه ب به ویژه ویتامین «ب۱» است و برای پیشگیری از یبوست حتی افراد مبتلا به یبوست موثر خواهد بود. همچنین فیبر موجود در این نان می تواند به افزایش حس سیری، کاهش کلسترول بد خون و کنترل قند خون کمک کند.



### پادرز - Paderaz

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ ماه	گاز	فر / تنور	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	بویین زهرا؛ امیرآباد نو



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن جامد: یک چهارم پیمانه  
 شکر: ۱ پیمانه  
 خمیر ترش: یک قاشق چای خوری  
 آرد گندم: ۴ پیمانه  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 شیر: یک لیوان  
 آب ولرم: یک لیوان  
 زرده تخم مرغ: ۲ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب ولرم، شیر، روغن و خمیر ترش را با هم مخلوط کرده و سپس کم کم آرد را اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا سفت شود، بعد اجازه می‌دهیم به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه بماند تا پف کند، سپس چانه‌های کوچک را جدا نموده و با وردنه به صورت دراز باز می‌کنیم، زرده تخم مرغ را با چنگال بزنیید و آن را با قلم موی مخصوص روی خمیر باز نموده شده بمالید، سپس داخل فر یا تنور قرار می‌دهیم. در صورت تمایل می‌توانید روی خمیر مقداری کنجد بپاشید.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل ترکیبات خود، حاوی کالری بالایی است؛ لذا افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند می‌توانند در حد متعادل از آن بهره ببرند.
- شیر و تخم مرغ موجود در ترکیب این نان حاوی پروتئین و ویتامین‌های گروه B بوده که منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان می‌گردد.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم است می‌تواند بخشی از نیاز کلسیم بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- تخم مرغ هم حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر زیاد و همچنین روغن جامد، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

#### توضیحات بیشتر

- توصیه می‌شود به جای روغن جامد از روغن مایع گیاهی استفاده شود.
- نمک موجود در این نان در حد مطلوب است.



## نان های بومی ایران

### پنجه کش - Panjeh-Kesh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز / چوب	گلی	۸ دقیقه	۲ تا ۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	آوج: حصار



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: دو کیلو گرم  
شیر: یک لیوان  
خمیر مایه: یک قاشق غذا خوری  
تخم مرغ: ۲ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ۲۴ ساعت قبل از آماده نمودن خمیر مایه، خمیر را آماده

می کنند. روش تهیه مایه خمیر به این صورت است که یک چانه را داخل آب حل کرده و هم می زنند سپس ۲۴ ساعت در مکان مناسب قرار می دهند. بعد از این که خمیر مایه آماده شد، آرد را الک کرده و در ظرف مناسب می ریزند، مقداری شیر، نمک و مایه خمیر را به آن اضافه نموده، به مدت چند دقیقه ورز می دهند، سپس خمیر را در محیط مناسب (محیط نسبتاً گرم) به مدت ۲ تا ۳ ساعت قرار می دهند تا خمیر خوب رسیده یا ورز بیاید، خمیر را با دست پهن نموده و با وردنه صاف می کنیم و در آخر به دیواره تنور می چسبانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- وجود شیر و تخم مرغ در این نان به دلیل پروتئین با ارزش بالا و ویتامین های گروه B، دارای ارزش تغذیه ای زیاد بوده و برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد مناسب می باشد.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم است می تواند بخشی از نیاز کلسیم بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- تخم مرغ هم حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.

### پندکش - Pandekash

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	چوب	گلی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه	۳ تا ۴ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	آبیک: زیاران



## • قزوین •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

بیکنگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری سرخالی

خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری

زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری

آرد: ۴ لیوان (کیلوگرم)

شکر: ۱/۵ لیوان

روغن جامد: یک سوم لیوان

### مواد رومال:

تخم مرغ: یک عدد

ماسه: یک استکان

زعفران آب شده: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و بیکنگ پودر و زردچوبه را با هم مخلوط می‌کنیم و سپس روغن را روی حرارت می‌گذاریم تا به صورت مایع شود و با شکر مخلوط می‌کنیم و داخل مایع خمیر اصلی می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم و در مرحله بعد آب داغ را به آرامی به خمیر اضافه می‌کنیم تا زمانی که به دست نچسبد سپس خمیر را در محیط گرم می‌گذاریم و روی آن درپوش قرار می‌دهیم و چند ساعتی بماند. جهت پخت ابتدا خمیر را به اندازه پرتقال چانه می‌کنیم و رویه آن که مخلوط ماسه و زعفران تخم مرغ است را توسط فرچه می‌زنیم و سپس آن را در دیواره تنور می‌چسبانیم یا در فر می‌گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل دارا بودن روغن و شکر زیاد، بسیار پرکالری است و به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابت، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و کبد چرب توصیه نمی‌شود. البته به عنوان میان وعده به ویژه برای دانش آموزان کم وزن و افراد با فعالیت بدنی بالا در حد متعادل قابل استفاده می‌باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

### توضیحات بیشتر

- چربی جامد این نان حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس می‌باشد که برای سلامت بدن و سیستم قلبی و عروقی و مبتلایان به بیماری‌های غیرواگیر مزمن (مانند دیابت و...) مضر می‌باشد؛ لذا توصیه می‌شود به جای آن از روغن مایع گیاهی استفاده شود.
- ماسه موجود در رمال این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می‌باشد که برای حفظ سلامت استخوان‌ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین‌های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

### روغنی - Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	ظرف فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد سفید	گندم	مسطح	آوج



## نان های بومی ایران



آرد: ۴ لیوان (۱ کیلوگرم)  
شکر: نصف پیمانه  
تخم مرغ: ۱ عدد

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق مرباخوری  
مایه خمیر: یک قاشق مرباخوری  
روغن (مخصوص سرخ کردن): ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با شیر مخلوط نموده، شیر باید به اندازه باشد که بتوان خمیر را با آن ورز داد، بعد تخم مرغ را به آن اضافه می کنیم بعد از افزودن تخم مرغ باز هم خمیر با تخم مرغ ورز داده می شود، بعد شکر را اضافه می کنیم (شکر به اندازه ای باشد که خمیر کمی شیرین شود)، سپس مقدار خیلی کمی نمک اضافه نموده مایه خمیر را نیز اضافه می نماییم و خمیر تهیه شده را به خوبی ورز داده، به مدت یک ساعت به خمیر اجازه می دهیم تا ور (عمل) آید و پف کند. وقتی خمیر آماده شد آن را به صورت چانه در آورده، با دست پهن نموده و با وردنه صاف می نماییم و در روغن مایع سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به علت داشتن تخم مرغ، به عنوان منبع تامین پروتئین با کیفیت بالا به شمار می رود. تخم مرغ موجود در ترکیب این نان حاوی ویتامین های گروه B بوده که منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان می گردد. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر زیاد و همچنین روغن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

نمک موجود در این نان در حد کم است.

### زنجبیلی - Zanjebili

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ - ۴ روز	گاز	فر	۳۰ دقیقه	نیم ساعت	بیکنینگ پودر	نانواپی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	قزوین



شکر: ۱/۵ پیمانه  
روغن مایع: ۲ پیمانه  
تخم مرغ: ۴ عدد

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)  
زنجبیل: یک قاشق غذاخوری  
بیکنینگ پودر یا خمیر مایه: یک قاشق چایخوری



## • قزوین •

زرده تخم مرغ: ۱ عدد پودر پسته یا کنجد: ۴ قاشق غذاخوری

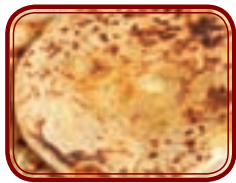
**نحوه آماده سازی خمیر:** شکر و روغن مایع را خوب مخلوط نموده و هم بزیند تا سفید شود، بعد تخم مرغ و بیکنینگ پودر یا خمیر مایع و زنجبیل را به مخلوط مذکور اضافه کنید، آرد را بیفزایید و مواد را دوباره هم بزیند. سپس خمیر را خوب ورز دهید و اجازه دهید به مدت نیم ساعت بماند، سپس خمیر را به قطر نیم سانتیمتر باز کرده و قالب بزیند، در آخر زرده تخم مرغ را با چنگال بزیند و آن را با قلم موی مخصوص روی خمیر قالب زده بمالید. در صورت تمایل پودر پسته یا کنجد را روی این خمیر بریزید و در داخل فر یا تنورگازی قرار دهید.

### نظر متخصص تغذیه

- تخم مرغ موجود در ترکیب این نان حاوی پروتئین و ویتامین های گروه B بوده که منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان می گردد. همچنین تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- زنجبیل گیاهی داروییست که در درمان بیماری های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتريت روماتوئید و استئوآرتريت به کار می رود؛ از دیگر خواص آن می توان به تقویت کنندگی حافظه، کمک به کنترل قند، فشارخون و خواص ضد میکروبی اشاره کرد.
- کنجد موجود در ترکیب این نان علاوه بر کلسیم، حاوی پروتئین و ویتامین های گروه «ب» بوده و برای کودکان و نوجوانان سنین رشد به ویژه به عنوان میان وعده مفید می باشد.
- پسته در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی تاثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است و به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند. پسته همچنین به علت داشتن آهن (غیرهم) می تواند تا حدودی در کنار رعایت نکات دیگر در کمک به رفع کم خونی فقر آهن موثر باشد.

### سیب زمینی - Sib-Zamini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	آوج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم  
 خمیر مایه: نصف قاشق غذاخوری  
 نمک: ۲ قاشق مرباخوری  
 سیب زمینی (آب پز): دو عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد الک کرده و مقدار کمی نمک اضافه نموده و آب می افزاییم، به خمیر آماده شده مقداری خمیر ترش اضافه کرده و سیب زمینی (که جداگانه آب پز نموده و پوستش را جدا کرده و خرد نموده ایم) را به خمیر اضافه کرده، ورز داده و دو ساعت می گذاریم تا بماند و عمل



## نان های بومی ایران

یا وریباید. خمیر آماده شده را به داخل تنور می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

• سیب زمینی موجود در این نان، حاوی نشاسته جهت تامین انرژی و انواع ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین های گروه «ب»، ویتامین ث، پتاسیم و... است که می تواند علاوه بر فراهم آوردن انرژی برای افراد با فعالیت زیاد و کودکان، به کنترل پرفشاری خون کمک کند. با توجه به قیمت نسبتاً ارزان و خواص فراوان آن، می تواند در جیره غذایی روزانه افراد قرار گیرد.

### شیرمال - Shirmal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ تا ۵ روز	گاز	فلزی فر	۳۰ دقیقه	۳ ساعت	نمک میوه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	قزوین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۳ لیوان سرخالی  
 شیر: ۱ لیوان  
 شکر: نصف لیوان  
 کشمش: نصف لیوان  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 کره: ۱۰۰ گرم  
 پودر خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را با ۲ قاشق آب ولرم و نصف قاشق شکر مخلوط کنید و ۵ دقیقه بگذارید بماند. درون کاسه ای تخم مرغ، کره آب شده، شیر، شکر، خمیر مایه آماده و مقدار بسیار کمی نمک (نوک قاشق) مخلوط کنید، سپس آرد را کم کم به مخلوط مذکور اضافه نمایید تا خمیر لطیفی بدست بیاید و در آخر نیز کشمش را اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه در فر یا تنور قرار دهید.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل ترکیبات خود، حاوی کالری بالایی است؛ لذا افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند می توانند در حد متعادل از آن بهره ببرند.  
 • شیرو تخم مرغ موجود در ترکیب این نان حاوی پروتئین و ویتامین های گروه B بوده که منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان می گردد.  
 • شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم است می تواند بخشی از نیاز کلسیم بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.  
 • تخم مرغ هم حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.



- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر زیاد و همچنین کره، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- کشمش حاوی مقادیر قابل توجهی از آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین های گروه B است. از طرفی کشمش دارای خواص آنتی اکسیدانی است و از تخریب سلولی جلوگیری می کند.

### توضیحات بیشتر

- در صورت امکان توصیه می شود به جای کره از روغن مایع گیاهی استفاده شود.
- نمک موجود در این نان در حد مطلوب است.

### فطیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ ماه	گاز	فر تنور	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	بوئین زهرا؛ امیرآباد نو، آوج



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| شکر: ۱ پیمانه         | آرد گندم: ۴ پیمانه                          |
| شیر: یک لیوان         | روغن جامد: یک چهارم پیمانه                  |
| زرده تخم مرغ: ۲ عدد   | خمیر ترش: یک قاشق چایخوری                   |
| شیره انگور: نصف لیوان | پودر پسته و گردو: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری |
| آب ولرم: یک لیوان     | نمک: نصف قاشق چایخوری                       |

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب، شیر، روغن و خمیر ترش را با هم مخلوط کرده، سپس کم کم آرد را به این مخلوط اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا سفت شود. ۳۰-۴۰ دقیقه اجازه می دهیم بماند تا پف کند سپس چانه های کوچک بررا جدا نموده و با وردنه به صورت گرد باز می کنیم. شیره انگور و پودر پسته و گردو را در داخل آن قرار می دهیم و دوباره با وردنه صاف می کنیم. زرده تخم مرغ را با چنگال بزنید و آن را با قلم موی مخصوص روی این خمیر بمالید، سپس داخل فر یا تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- با توجه به وجود شیر، مغزیسته، گردو و شیره انگور در ترکیب این نان، ارزش غذایی بالایی برای کودکان و جوانان در سنین رشد دارد و می تواند میان وعده مناسبی برای دانش آموزان باشد.
- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.





## نان های بومی ایران

- آرد کامل این نان برای کمک به رفع یبوست موثر است.
- این نان به دلیل ترکیبات خود، حاوی کالری بالایی است؛ لذا افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند می توانند در حد متعادل از آن بهره ببرند.
- شیر و تخم مرغ موجود در ترکیب این نان حاوی پروتئین و ویتامین های گروه B بوده که منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان می گردد.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم است می تواند بخشی از نیاز کلسیم بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- تخم مرغ هم حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر زیاد و همچنین روغن جامد، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

- توصیه می شود به جای روغن جامد از روغن مایع گیاهی استفاده شود.
- نمک موجود در این نان در حد مطلوب است.

### فطیر آسیابان - Fatire Asiyaban

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۲۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	البرز؛ شترک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سفید: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)      آب ولرم: ۲ لیوان  
 پودر خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری      نمک: یک قاشق مرباخوری سرخالی  
**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد کامل و آب را مخلوط کرده آنقدر ورز می دهیم تا سفت گردد سپس خمیری به قطر ۱ سانت و عرض ۲۰ سانت برمی داریم پشت آن را سوراخ کرده و مقداری آب می زنیم تا به تنور بچسبد.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد کامل موجود در این نان علاوه بر دارا بودن برخی از ویتامین های گروه B و املاح معدنی، حاوی سبوس بوده که می تواند به کارکرد بهتر دستگاه گوارش و کنترل اختلالات چربی کمک نماید.

### توضیحات بیشتر

- نمک این نان در حد متعادل است.



### قاق یا گرده - Ghagh ya Gorde

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	گاز	فلزی گلی	۱۰ دقیقه	۳ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد سفید	گندم	حجیم	البرز: باورس



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: یک کیلوگرم  
 زرده تخم مرغ: ۳ عدد  
 زردچوبه: یک قاشق مرباخوری  
 شیره انگور: ۱/۵ لیوان  
 ماست: یک لیوان  
 آب ولرم: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب، زردچوبه، ماست و شیره انگور را مخلوط کرده، ورز می دهیم سپس اجازه می دهیم به مدت ۳ ساعت بماند تا خوب ور بیاید، سپس به صورت نان شیرمال درآورده و زرده تخم مرغ را با برس روی آن می مالیم و در آخر به دیواره تنور می چسبانیم تا ۱۰ دقیقه بعد آماده می گردد.

#### نظر متخصص تغذیه

- مواد این نان مانند زرده تخم مرغ، ماست و شیره انگور علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران) می باشد.
- شیره انگور موجود در این نان علاوه بر دارا بودن مقادیر قابل توجهی از املاح (آهن، کلسیم و...) و ویتامین های مختلف (ویتامین های گروه ب و...)، در طب ایرانی دارای طبع گرم و تر بوده و برای افراد در سنین رشد، ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند و نیز کسانی که دچار ضعف عمومی بدن شده اند به ویژه در فصول سرد سال توصیه می شود. بهتر است افراد مبتلا به دیابت، اضافه وزن و چاقی و اختلالات چربی خون در مصرف شیره انگور زیاده روی نکنند.
- زردچوبه به دلیل خصوصیات آنتی اکسیدانی قوی خود یکی از موثرترین مواد در جلوگیری از سرطانی شدن سلول های بدن است. همچنین کورکومین موجود در زردچوبه اثرات ضدالتهابی، جلوگیری از چسبندگی پلاکت ها و کاهش کلسترول خون دارد.

#### کچر - Kochor

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	فلزی قابللمه	۱۰ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد یا سیوس کم	گندم	مسطح	آبیک: زیاران



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن جامد: نیم کیلوگرم  
 بیکنگ پودر: ۲ قاشق غذاخوری  
 خمیرمایه: ۴ قاشق غذاخوری یا خمیر نانوائی ۱ چانه  
 آرد: ۳ کیلوگرم  
 شکر: یک کیلوگرم  
 زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری

### مواد رومال:

تخم مرغ: یک عدد  
 ماست: ۳ قاشق غذاخوری  
 زعفران آب کرده: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد و بیکنگ پودر و زردچوبه را با هم مخلوط می کنیم و سپس روغن را روی حرارت می گذاریم تا به صورت مایع شود و با شکر مخلوط می کنیم و داخل مایع خمیر اصلی می ریزیم و مخلوط می کنیم و در مرحله بعد آب داغ را به آرامی به خمیر اضافه می کنیم تا زمانی که به دست نجسبید سپس خمیر را در محیط گرم می گذاریم و روی آن درپوش قرار می دهیم و چند ساعتی بماند. جهت پخت ابتدا خمیر را به اندازه گردو چانه می کنیم و رویه آن که مخلوط ماست و زعفران و تخم مرغ است را توسط فرچه می زنییم و سپس آن را در دیواره تنور می چسبانیم یا در فر می گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ در مال این نان به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- ماست موجود در مال این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن جامد در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



### کولبلا - Kolbela

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	چوب یا گاز	گلی (یا فر)	۱۵ تا ۲۰ دقیقه	۳ تا ۴ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	آبیک: زیاران



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم  
نمک: یک قاشق غذا خوری سرصاف

تخم مرغ: ۲ عدد  
آب: ۶-۵ لیوان

خمیر مایه: ۲ قاشق غذا خوری (یا ۱ چانه کوچک خمیر نانوائی)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، خمیر مایه و نمک را با هم مخلوط می‌کنیم و به آن آب ولرم اضافه می‌کنیم، آن‌ها را ورز داده، یک پارچه یا سفره پلاستیکی روی خمیر قرار داده و اجازه می‌دهیم به مدت ۳-۴ ساعت بماند تا عمل (ور) بیاید، سپس از خمیر به اندازه یک پرتقال چانه برمی‌داریم؛ آن را پهن نموده و نان خشک یا تازه ای که از قبل پخته شده را خرد می‌کنیم و داخل آن می‌ریزیم و آن را جمع می‌کنیم و رومال آن را تخم مرغ می‌زنیم و به دیواره تنور می‌چسبانیم یا در فر می‌گذاریم تا پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- تخم مرغ موجود در ترکیب این نان حاوی پروتئین و ویتامین‌های گروه B بوده که منجر به افزایش ارزش تغذیه ای نان می‌گردد. همچنین تخم مرغ هم حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- نمک این نان نسبتاً بالاست و مبتلایان به پرفشاری خون و بیماران قلبی و کلیوی باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

### نان اگر دک - Agerdak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	فلزی قابلمه	۱۰ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد سفید	گندم	حجیم	آبیک: زیاران



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم  
آب: یک لیتر (۴ لیوان)

بیکنینگ پودر: ۲ قاشق غذا خوری  
زردچوبه: ۱ قاشق غذا خوری



## نان های بومی ایران

روغن جامد: ۵۰۰ گرم شکر: یک کیلوگرم

خمیرمایه: ۴ قاشق غذاخوری (یا خمیر نانوائی ۱ چانه)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، بیکینگ پودر و زردچوبه را با هم مخلوط می کنیم و سپس روغن را حرارت داده تا به صورت مایع درآید و با شکر مخلوط می کنیم؛ به ترکیب مذکور خمیر مایه را اضافه نموده و مخلوط می کنیم و در مرحله بعد آب ولرم را به آرامی به خمیر افزوده و آن ها را ورز می دهیم تا زمانی که خمیر به دست نچسبد؛ سپس خمیر را در محیط گرم قرار می دهیم و روی آن را پارچه یا سفره پلاستیکی قرار می دهیم تا به مدت ۳ تا ۴ ساعت بماند و بعد از آماده سازی خمیر آن را با وردنه باز می کنیم؛ سپس برش های کوچک می زنیم و در روغن سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- این نان به دلیل دارا بودن روغن و شکر زیاد، بسیار پرکالری است و به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابت، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و کبد چرب توصیه نمی شود. البته به عنوان میان وعده به ویژه برای دانش آموزان کم وزن و افراد با فعالیت بدنی بالا در حد متعادل قابل استفاده می باشد.

### توضیحات بیشتر

چربی جامد این نان حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس می باشد که برای سلامت بدن و سیستم قلبی و عروقی و مبتلایان به بیماری های غیرواگیر مزمن (مانند دیابت و...) مضر می باشد؛ لذا توصیه می شود به جای آن از روغن مایع گیاهی استفاده شود.

### Yokhae - يخچال

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه یخچال	گاز	فلزی	۳۰ دقیقه	۱۰-۸ ساعت	خمیر مایه بربری	نانوائی	آرد سفید	گندم	مسطح	البرز: حسن آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن حیوانی: نیم کیلوگرم (۲ لیوان) خمیر ترش: ۳ قاشق غذاخوری  
پودر قند: یک کیلوگرم (۵ لیوان) پودر هل: یک قاشق مرباخوری  
آرد صرفه (آرد سفید): ۳ کیلوگرم (تقریباً ۲ پیمانه) آب: ۱/۵ لیتر (۶ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر قند را در آب ولرم حل کرده سپس حرارت می دهیم تا قوام بیاید. پس



از آن خمیرترش را به آن اضافه نموده، سپس پودر هل را به آرد اضافه کرده و آرد را به تدریج با روغن مخلوط می‌کنیم، در پایان آب قند را به این مخلوط اضافه کرده، آن قدر ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نجسبد، بعد به مدت ۸-۱۰ ساعت خمیر را در نایلون قرار می‌دهیم تا استراحت کرده و خمیر ور بیاید. سپس کنده (تکه) های کوچکی به قطر ۳ سانتی متر درست می‌کنیم. سپس به کمک وردنه کنده‌ها را باز کرده سپس روی آن‌ها نقش می‌زنیم. سپس به مدت ۳۰ دقیقه داخل تنور یا فر قرار می‌دهیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- هل موجود در این نان، علاوه بر ایجاد طعم و عطر دلنشین و مطلوب، به گفته منابع طب سنتی، موجب ایجاد نشاط در افراد نیز می‌شود. عطر خوب و تردی این نان سبب جذابیت این نان به خصوص برای کودکان می‌باشد. در برخی مطالعات اثرات مفید هل به عنوان عوامل ضد باکتری معده (هلیکوباکتر پیلوری) اثبات شده است؛ از جمله خواص دیگر هل می‌توان به ضد نفخ، ضد ویروس، آنتی‌اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
- به دلیل وجود کالری بالا، شکر و نیز روغن حیوانی در ترکیب این نان، بیماران دیابتی، مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، کبدچرب، پرفشاری خون و اختلالات چربی خون بهتره در مصرف آن زیاده روی نکنند و با مشورت کارشناس تغذیه از آن استفاده نمایند.

### توضیحات بیشتر

پیشنهاد می‌شود در صورت تمایل از روغن مایع گیاهی به جای روغن حیوانی استفاده گردد.

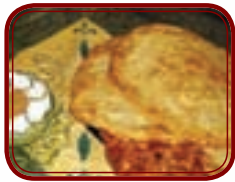


## قم

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: علی اکبر حق ویسی  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): ابوالفضل محمدکریمی  
کارشناس ستاد شهرستان (تغذیه و...): لیلا خلیفه قلی  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری: فاطمه فرید  
کماچالی، فاطمه موسیوند  
کارشناس مراکز خدمات جامع سلامت روستایی: اکرم دلتواز  
بهورزان خانه های بهداشت: محمدجواد حاجی ابراهیمی، فاطمه  
عسکری



مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	قم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: نیم کیلوگرم (۵۰۰ گرم)  
 نمک: نصف قاشق چایخوری  
 شیر کم چرب: یک لیوان  
 کره: ۳ قاشق غذاخوری  
 روغن مخصوص سرخ کردنی: یک پیمانه (۲۰۰ گرم)

زردچوبه: نصف قاشق چای خوری (بهتر است به جای زردچوبه از زعفران استفاده کنید)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را می جوشانیم. سپس یکی از تخم مرغ ها را با چنگال زده و با کمی شیر ولرم مخلوط می کنیم، دو تا سه قاشق کره را نیز اضافه می کنیم. شکر را به باقی مانده شیر ولرم افزوده سپس تخم مرغ دیگر را به آن می افزاییم. نمک، دارچین و کمی زردچوبه یا زعفران ساییده شده را در یک لیوان آرد ریخته، الک کرده و کم کم به مواد اضافه می کنیم. یک قاشق خمیر ترش را در این مرحله با مایه مخلوط کرده، هم می زنیم، مابقی آرد را کم کم اضافه نموده، مخلوط می کنیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد و لطیف هم باشد. دو ساعت خمیر را در نایلون قرار می دهیم تا استراحت کرده و خمیر ور بیاید. سپس روی تخته آرد پاشیده و به ضخامت دو لواش از خمیر باز کرده و به شکل گرد در روغن (مخصوص سرخ کردن) گرم شده، سرخ می کنیم. در صورت تمایل یک قاشق شکر روی خمیر می پاشیم.

قابل ذکر است که وزن هر چانه در حدود ۱۰۰-۸۰ گرم می باشد و در کل با این مقدار خمیر حدود تقریباً ۵ الی ۶ عدد نان تهیه می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- مواد این نان مانند تخم مرغ و شیر علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران و...) می باشد.
- شیر موجود در این نان به دلیل دارا بودن پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا، کلسیم و ویتامین های گروه «ب» به افزایش ارزش غذایی آن کمک شایانی می کند.
- دارچین دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتر است تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.





## نان های بومی ایران

- درست است که این نان دارای نمک کمی است اما به دلیل این که حاوی کره و شکر بوده و به صورت سرخ کرده تهیه می شود، مصرف زیاد آن برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون، کبد چرب و دیابتی ها توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

### توضیحات بیشتر

این نان به عنوان شیرینی در اعیاد و مهمانی ها به ویژه در قدیم در مراسم عروسی استفاده می شد. گاهی می توان این نان را به مقدار بیشتری تهیه و برای میان وعده بچه ها در مدرسه استفاده نمود.

### نافتون - Taftoon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	چوب / هیزم	گلی (خانگی)	۵-۷ دقیقه	۱/۵-۲ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	جنت آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۶ کیلوگرم

نمک: ۲ قاشق غذاخوری سر پر

مایه خمیر: به اندازه یک نعلبکی (اگر مایه خمیر صنعتی بود ۲ قاشق غذاخوری)

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا مایه خمیر را با کمی آب ولرم مخلوط نموده. سپس آرد را الک و در لگن با ۱ قاشق غذاخوری نمک مخلوط کرده و کم کم آب ولرم را به آرد اضافه می نماییم و خوب و محکم ورز می دهیم. در همین حال خمیر ترش (که از قبل آماده نموده بودیم) را به آن افزوده و مجدداً به طور کامل ورز می دهیم تا خمیر به خوبی صاف شده، بعد کمی آرد روی خمیر پاشیده و روی آن را با پارچه پوشانده و به مدت یک و نیم الی دو ساعت به خمیر استراحت داده تا خمیر ور بیاید. سپس خمیر را به شکل گلوله های کوچک (چانه) در می آوریم که وزن هر چانه تقریباً ۳۰۰ گرم می شود. سپس چانه ها را با وردنه پهن می کنیم و در نهایت به دیواره تنور می چسبانیم و بعد از ۵ الی ۷ دقیقه (وقتی نان پخت) آن را با انبر از درون تنور خارج می نماییم. لازم به ذکر است که با این ترکیبات اولیه می توان حدود ۲ الی ۲۵ عدد نان تهیه کرد.

### نظر متخصص تغذیه

نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.



## • قم •

### توضیحات بیشتر

- روش تهیه مایه خمیر: مقداری از خمیر را ننگه می داریم تا ۳ تا ۴ روز بعد که ترش شد تبدیل به مایه خمیر می شود.
- اگر برای پختن نان تافتون زمان بیشتری صرف نماییم تبدیل به نانی به نام دونمه (خشک) می شود.

### چزه - Chezeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز، هیزم	گازی / گلی	۲-۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	سراجه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۵ کیلوگرم (۲۰ لیوان)
- نمک: ۱ قاشق غذاخوری
- آب پنیر: ۲ لیتر (۸ لیوان)
- مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری
- چزه: نیم کیلوگرم
- روغن دنبه: ۱ الی ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط: ۲ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب پنیر ولرم شده (که معمولاً برای بهتر شدن نان چزه به جای آب یا شیر از آب پنیر استفاده می شود) و نمک مخلوط نموده، بعد مایه خمیر را اضافه کرده و ورز می دهیم و اجازه می دهیم تا خمیر به مدت ۲ ساعت بماند و قوام بیاید، سپس خمیر را به شکل گلوله های کوچک (چانه) در می آوریم (وزن هر چانه تقریباً ۴۵ الی ۵۰ گرم می باشد) و بعد ۲ عدد پیاز را در کمی روغن تفت داده و با چزه مخلوط نموده به خمیر اضافه می کنیم، در انتها خمیر را پهن نموده و به دیواره داخلی تنور می چسبانیم، بعد از ۲-۳ دقیقه که نان پخت آنرا از تنور خارج می کنیم. با این میزان مواد اولیه تقریباً می توان ۱۵ نان تهیه کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان دارای انرژی بالایی بوده و استفاده از آن برای افراد مبتلا به اضافه وزن، چاقی، اختلالات چربی و کبد چرب توصیه نمی شود.
- پیاز از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. مصرف پیاز، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.
- آب پنیر، دارای مقادیر قابل توجهی از اسیدهای آمینه (پیش ساز پروتئین ها)، مواد معدنی، به ویژه کلسیم و ویتامین های محلول در آب، مثل ویتامین B<sub>۶</sub> و B<sub>۱۲</sub> است.



## نان های بومی ایران

• دنبه و چره موجود در این نان، سرشار از اسیدهای چرب اشباع و ترانس بوده که افراد سالم باید مصرف آن ها را بسیار محدود کنند و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت، اختلالات چربی خون، آرتروز، سرطان و کبد چرب تا جای ممکن از مصرف آن خودداری کنند.

### توضیحات بیشتر

- چره: دنبه گوسفند را تکه تکه می کنیم و درون قابلمه روی شعله گاز گذاشته و صبر می کنیم تا کم کم روغن آن در بیاید، وقتی طی چند ساعت به صورت کامل روغن آن را گرفتیم یعنی روغن و محتویاتی که به دست آمد را درون سبد فلزی می ریزیم و یک ظرف فلزی زیر سبد قرار می دهیم تا روغن آن جدا گردد و درون ظرف بریزد (که به اصطلاح به آن روغن دنبه می گویند)، وقتی روغن را جدا نمودیم، باقی مانده محتویات دنبه را ریز ریز کرده و به مقدار مورد نیاز به خمیر اضافه می کنیم. برای ایجاد طعم بهتر، پیاز داغ را به چره اضافه می کنیم.
- بعضی ها برای پختن این نان از سرشیر گاو هم استفاده می کنند.
- توجه داشته باشیم چره نان بیشتر از این حد نباشد؛ زیرا باعث نجسبیدن نان به دیواره تنور و چرب شدن نان می شود.

### دو آتیشه - Do - atisheh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز تا ۱ هفته	چوب	گلی	۱۵ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سفید و سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	قم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۳ کیلوگرم

آب: ۱/۵ (۶ لیوان)

خمیرمایه: یک قاشق غذاخوری

نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** گندم را آسیاب نموده و به آرد تبدیل می کنیم و آرد را

از الک رد می کنیم و آرد نرم و سبوس را از هم جدا می کنیم. سپس مایه خمیر را با کمی آب ولرم، آرد و نمک مخلوط نموده و اندکی صبر می نماییم تا خمیر آماده شود. و خوب و محکم ورز می دهیم و روی آن را با پارچه پوشانده و به مدت یک ساعت در محیطی گرم به خمیر استراحت داده سپس پارچه روی آن را برداشته و مجدداً ورز می دهیم و آرد سفت (و دارای سبوس) را به این مخلوط اضافه کرده کمی آب می ریزیم که خیلی سفت نباشد و ورز داده و روی آن را می پوشانیم تا ۳۰ دقیقه استراحت کند و خمیر ور بیاید. سپس خمیر را به شکل گلوله های کوچک (چانه) در می آوریم (وزن هر چانه تقریباً ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم می باشد). هنگامی که چانه ها آماده شد آنها را یک به یک باز نموده و به وسیله نون بنده (وسیله ای مانند بالش که دایره ای شکل است) به بدنه تنور گلی (که از قبل به وسیله ذغال حاصل از چوب وهیزم آتش زده گرم نموده بودیم) می چسبانیم و



## • قم •

بعد از ۱۵ دقیقه که چند مرحله نان را درون تنور و در کنار سیخ تنور جابجا نموده بودیم بیرون می آوریم. با این میزان ماده اولیه تقریباً می توان ۱۲ تا ۱۴ نان تهیه کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.

### زعفرانی - Zafarani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب، هیزم	گلی	۲-۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	قم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری سرپر (۲۰ گرم)  
 زعفران ساییده شده: نصف قاشق چایخوری  
 شکر (پودر قند): ۳ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 آب: نیم لیتر (۲ لیوان)  
 آرد: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا آب را حرارت داده و به حالت ولرم آماده نموده و سپس خمیر مایه (که از قبل حدود یک ربع با آب ولرم خیس کرده ایم) را به آن اضافه کرده و در این مرحله آرد، نمک (به مقدار خیلی کم)، شکر و زعفران را کم کم به آب اضافه نموده و سپس آنها را با دست مخلوط می نمایم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله خمیر را در پارچه و یا نایلونی قرار می دهیم (به مدت ۲ ساعت) تا خمیر به خوبی ور بیاید. (اگر این مکان کمی گرم باشد بهتر است)، بعد از ۲ ساعت حجم خمیر تقریباً ۱/۵ برابر شده و پف می کند، سپس خمیر را به تکه های کوچک (به اصطلاح چانه) تقسیم می کنیم و خمیر را با وردنه کمی صاف نموده و به دیواره تنوری که از قبل با هیزم گرم شده می چسبانیم و بعد از ۲-۳ دقیقه نان را با انبر از تنور جدا می کنیم. قابل ذکر است که وزن هر چانه در حدود ۱۰۰ گرم می باشد و در کل با این مقدار خمیر تقریباً ۷ الی ۸ عدد نان تهیه می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کاهش فشارخون بالا و کلسترول خون، بهبود کنترل قندخون (در دیابتی ها) و کاهش وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و رفع بیوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است.



## نان های بومی ایران

- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت دستگاه تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- درست است که شکر موجود در ترکیب این نان، نسبت به مقدار آرد آن خیلی زیاد نیست؛ اما با این وجود باز هم توصیه می شود به مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت، اختلالات چربی خون، آرتروز، سرطان و کبد چرب مصرف این نان را محدود نمایند.

### ساجی - Saji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	هیضم، چوب	فلزی	۱۵ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	مهرزمین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم  
 آب: ۱/۵ لیتر (۶ لیوان)  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 خمیرمایه: یک قاشق غذاخوری

### نحوه آماده سازی خمیر: در ابتدا آب را حرارت داده به حالت ولرم آماده می کنیم

و سپس خمیر مایه را به آن اضافه کرده و در این مرحله آرد را به آب اضافه نموده و آنها را با دست شروع به مخلوط نمودن می نماییم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله خمیر را در پارچه و یا نایلونی به مدت حدود ۱/۵ ساعت قرار می دهیم تا خمیر به خوبی ورزیابد. بعد از این مدت پارچه یا نایلون را از روی خمیر برداشته و خمیر را به اندازه های کوچک تقسیم بندی و با استفاده از دست به صورت ورقه ای نیمه حجیم از هم باز نموده (پهن می نماییم) و روی فلزی سنتی که به آن در زبان محلی ساج گفته می شود و با حرارت کاملاً داغ شده است می چسبانیم تا پخته شود. قابل ذکر است که هر چانه در حدود ۴۰۰ گرم می باشد و در کل با این مقدار خمیر حدود ۱۰-۸ عدد نان تهیه می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود. همچنین به دلیل وجود میزان پایین نمک و عدم وجود ماده ای اضافی در این نان، مبتلایان به پرفشاری خون می توانند در حد متعادل از آن استفاده کنند.



## سنگک - Sangak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گلی (ریگی)	تنور	۴-۵ دقیقه	۳-۵ ساعت	خمیر ماهه	نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	قم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
 خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب: ۲/۵ لیوان  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 کنجد (یا سیاه دانه): ۲ قاشق غذاخوری

سیب زمینی متوسط: ۵ عدد    سبزیجات معطر (شنبلیله / گل زرد): از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، نمک و آب را به صورت خمیر درآورده و برای مدت نیم ساعت به هم می زنند و به مدت نیم ساعت به آن استراحت می دهند تا عمل تخمیر در آن انجام گیرد. سپس خمیرترش یا خمیر از روز قبل مانده (خمیر ورآمده) را که به مدت ۷ الی ۸ ساعت مانده است، به آن افزوده و دوباره به مدت نیم ساعت با دست به هم می زنند و سپس خمیر را به تغار بزرگ منتقل و به مدت ۳ ساعت بسته به فصل و درجه حرارت به حال خود می گذارند تا عمل تخمیر کامل شود. سپس خمیر را به صورت گلوله های ۵۰۰ گرمی درآورده و روی تخته مخصوص آن را مسطح کرده و به شکل نان سنگک درآورده و در تنور روی ریگ های گرم قرار می دهند. مدت پخت ۴ الی ۵ دقیقه و وزن هر نان سنگک در حدود ۴۰۰ گرم می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب فلزات دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- میزان نمک موجود در این نان نیز کم و مناسب است.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### سیب زمینی - Sib Zamini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	هیزم/چوب	گلی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفید



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵ کیلوگرم  
تخم مرغ: ۲ عدد  
خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: ۱ قاشق مرباخوری

سیب زمینی متوسط: ۵ عدد سبزیجات معطر (شنبليله / گل زرد): از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا آب را حرارت داده و به حالت ولرم آماده می کنیم و سپس خمیر مایه را به آن اضافه کرده و در این مرحله آرد را با آب مخلوط نموده و شروع به مخلوط نمودن آنها با دست می نماییم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله خمیر را در پارچه یا نایلونی به مدت حدوداً ۳ ساعت قرار می دهیم تا خمیر به خوبی ور بیاید. بعد از این مدت پارچه یا نایلون را از روی خمیر برداشته و به خمیر ورآمده سیب زمینی های رنده شده و آماده شده از قبل را اضافه می نماییم و با دست کاملاً چنگ می زنیم تا باهم مخلوط گردند. در این مرحله خمیر مخلوط شده با سیب زمینی (که از قبل بخارپز و رنده شده است) را به اندازه های کوچک تقسیم نموده و با یک وردنه و یا دست به صورت نیمه حجیم از هم باز کرده و برای نقش بندی و تزیین سطح آن از ترکیب تخم مرغ، کنجد، گل زرد و شنبليله (که از قبل مخلوط شده اند) استفاده می نماییم و در انتها برای پخت به داخل دیواره تنور می چسبانیم. قابل ذکر است که هر چانه در حدود ۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم می باشد و در کل با این مقدار خمیر حدود ۲۰ عدد نان تهیه می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل وجود تخم مرغ، کنجد و سیب زمینی علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن به ویژه برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران و... می باشد.
- سیب زمینی حاوی بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) می باشد و پس از پخت به راحتی جذب می گردد. همچنین به دلیل وجود پتاسیم در سیب زمینی، این ماده غذایی می تواند در کنترل فشار خون بالا نقش موثری داشته باشد.
- میزان نمک موجود در این نان نیز کم و مناسب است.
- یکی از گیاهان دارویی بومی کشورمان گیاه گل زرد است. این گیاه دارویی بیشتر در مناطق کوهستانی کشور مشاهده می شود. از خواص این گیاه که در گذشته از آن استفاده می کردند، شامل کنترل و کمک به رفع



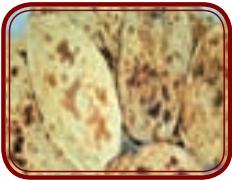
## • قم •

مشکلات گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، یبوست و نیز برای سلامت کبد و سم زدایی بوده که در این نان محلی نیز از این گیاه استفاده می‌شود.

• شبلیله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد.

### شاتِه - Shateh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	خانگی	۳ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	قم: راهجرد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵ کیلوگرم

آب: ۳ لیتر (۱۲ لیوان)

مایه خمیر: ۲۵۰ گرم

نمک: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مایه خمیر را با آب مخلوط می‌کنیم و بعد از آن آرد الک

شده و نمک را اضافه می‌کنیم. بعد از ورز دادن، ظرف خمیر را با پارچه‌ای، کامل می‌پوشانیم. به مدت دو ساعت خمیر باید استراحت کند تا برای پخت آماده شود. بعد از آماده شدن خمیر باید آن را به چونه‌های (کند) کوچک تقسیم کرد. بعد از آن، نان را وردنه می‌کنیم و به وسیله نان بنده (شاطه بند) آن را به تنور از قبل داغ شده می‌چسبانیم. هنگامی که نان پخته شد به وسیله انبر، نان را از تنور جدا می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

• نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب فلزات دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.

• نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.

• سبوس موجود در این نان حاوی فیبر و ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد. همچنین می‌تواند باعث پیشگیری و کمک به رفع یبوست شده و از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش پیشگیری نماید.

### فطیر (کسمه) - Fatir (Kasmeh)

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فر خانگی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	کم سبوس	گندم	نیمه حجیم	قم: راهجرد





## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق غذاخوری  
 شکر: ۱ کیلو و ۲۵۰ گرم  
 روغن: ۷۰۰ گرم  
 آرد: ۳ کیلوگرم  
 تخم مرغ: ۳ عدد  
 کنجد: ۱۰۰ گرم  
 آب: ۱ لیتر

دارچین، زنجبیل، بیکنگ پودر، زردچوبه: از هر کدام ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا مایع خمیر را درون مقداری آب ولرم حل می کنیم. آرد را افزوده و سپس شکر و آب را روی حرارت می گذاریم تا مخلوط شود. در ادامه، مایه خمیر، دارچین، زنجبیل، بیکنگ پودر را اضافه می کنیم و کاملاً مواد را با هم ورز می دهیم تا مخلوط شوند. خمیر که آماده شد، باید با پارچه ای روی مواد را پوشاند تا دو ساعت استراحت کند. خمیر آماده شده را باید به چونه های (کند) کوچک تقسیم کنیم. هر چونه (کند) را به وسیله وردنه باز می کنیم و روی هر فطیر (کسمه) را چنگال می زنیم. بعد تخم مرغ و کنجد را با هم مخلوط می کنیم و روی فطیرها می زنیم و فطیر (کسمه) را درون تنور می گذاریم تا پخته شود. بعد از پخته شدن آن را به وسیله انبر از تنور جدا می کنیم. فطیر آماده است.

### نظر متخصص تغذیه

• به دلیل آن که این نان حاوی کالری بالایی است لذا افرادی که فعالیت بدنی زیاد دارند مانند کودکان، ورزشکاران، مشاغل با تحرک زیاد، به شرط عدم ابتلا به بیماری های زمینه ای خاص، می توانند در حد متعادل از آن استفاده نمایند.

• توصیه می شود از آردهای سبوس دار جهت تهیه این نان استفاده شود.

• نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

• دارچین نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتر است تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.

• زنجبیل گیاهی داروییست که در درمان بیماری های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتريت روماتوئید و استئوآرتريت به کار می رود.

• مواد این نان مانند تخم مرغ، کنجد و شیر علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر شیرده دچار کمبود وزن و ورزشکاران) می باشد.

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم



## ق م

- به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- کنگد موجود در ترکیب این نان علاوه بر کلسیم، حاوی پروتئین و ویتامین های گروه «ب» بوده و برای کودکان و نوجوانان سنین رشد به ویژه به عنوان میان وعده مفید می باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر زیاد و روغن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### فطیر با شیره انگور - Fatir ba Shirey Angur

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه (تنور) ۲۰ دقیقه (فر)	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	قم



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- هل (ساییده شده): یک قاشق چایخوری  
 تخم مرغ (برای داخل خمیر): ۲ عدد  
 زرده تخم مرغ (برای روی نان): یک عدد  
 روغن مایع: یک پیمانه (۲۰۰ گرم)  
 زعفران دم کرده: ۲-۳ قاشق غذاخوری (آب کرده) گلاب: نصف پیمانه

کنجد: یک قاشق غذاخوری مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری شکر: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا مایه خمیر، نیم لیوان آب ولرم و یک قاشق غذاخوری شکر را در یک ظرف پلاستیکی با قاشق مخلوط نموده و هم می زنیم. وقتی کاملاً در هم حل و مایع یکنواخت شد؛ درب ظرف را گذاشته، روی آن یک پارچه ضخیم انداخته و می گذاریم حدود ۱۰-۵ دقیقه بماند و مایه خمیر پف کند. بعد از انجام این مرحله، مایه خمیر ورآمده را با شیر ولرم، شیره انگور، روغن مایع، هل ساییده، گلاب، ۲-۳ قاشق غذاخوری زعفران (آب کرده) و دو عدد تخم مرغ، مخلوط کرده و کم کم آرد را به آن الک می کنیم (اگر از قبل آرد را الک کرده باشیم دیگر نیازی نیست هنگام مخلوط کردن آن را دوباره الک کنیم). این کار باعث هوا دهی خمیر و تسریع روند ور آمدن خمیر می شود؛ آن را ورز می دهیم تا به صورت خمیر درآید. آرد را باید تا حدی به خمیر اضافه کرد که موقع ورز دادن به دست نچسبد. سپس سطح خمیر را با کمی روغن چرب کرده، روی ظرف خمیر را با پلاستیک پوشانده و روی آن را با یک پارچه ضخیم می پوشانیم و در هوای آشپزخانه حدود ۲-۳ ساعت کنار گذاشته تا به اصطلاح عمل آید. نشانه به عمل آمدن خمیر آن است که وقتی انگشت خود را در خمیر فرو می کنید کاملاً پوک و سبک شده و حباب های هوا را در آن می بینید؛ همچنین انسجام و سفتی خمیر اولیه را ندارد. سپس آن را چانه گرفته و با وردنه پهن می کنیم. زرده تخم مرغ زده شده را با یک قاشق



## نان های بومی ایران

غذاخوری زعفران مخلوط کرده، به وسیله فرچه روی آن نان ها می مالیم. کمی کنجد روی آن پاشیده و در نهایت به دیواره تنور می چسبانیم، در صورت نبودن تنور می توانید از فر استفاده نمایید. در صورت استفاده از فر، داخل سینی آن را فویل ضخیم بیندازید تا نان ها نسوزد و در طبقه وسط فرو با حرارت ۱۸۰ درجه قرار دهید؛ هنگامی که روی نان ها طلایی شد، از فر خارج کنید. این نان سنتی اگر در تنور گلی پخته شود بسیار خوشبو و معطر می شود. قابل ذکر است که وزن هر چانه در حدود ۱۵۰ الی ۲۰۰ گرم می باشد و در کل با این مقدار خمیر حدود ۸ الی ۱۰ عدد نان تهیه می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- مواد این نان مانند تخم مرغ و شیر علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران و...) می باشد.
- کنجد و شیر موجود در این نان حاوی کلسیم بوده و می توانند بخشی از کلسیم مورد نیاز جهت رشد و پیشگیری از پوکی استخوان به ویژه در سنین بالا را فراهم نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت دستگاه تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- به علت وجود شکر و شیره انگور در این نان افراد مبتلا به دیابت بهتر است در مصرف این نان زیاده روی نکنند و تحت نظر کارشناس تغذیه آن را مصرف نمایند.
- شیره انگور حاوی ویتامین های A, B, C است و آهن، منیزیم، فسفر و مقداری کلسیم از جمله مواد معدنی موجود در این ماده غذایی می باشند. شیره انگور به دلیل انرژی و خواص بالایی که دارد می تواند به بهبود ضعف عمومی، کمک به فرآیند خونسازی و تامین کالری مورد نیاز برای کودکان و نوجوانان در حال رشد و ورزشکاران مفید باشد.
- لازم به ذکر است به علت وجود روغن در ترکیب این نان افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابت، اختلالات چربی خون و کبد چرب بهتر است در مصرف این نان زیاده روی نکنند و این نان را تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف کنند.

### توضیحات بیشتر

این نان در اعیاد پخته می شود و برای صبحانه بسیار مقوی و مغذی است.



## • قم •

### کِهکی یا «کلفت خانگی» - «Kahaki or «Kolofteh Khanegi»

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۱۰-۱۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	قم: ورجان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد کامل: ۳/۵ کیلوگرم  
نمک: ۱ قاشق غذاخوری

خمیر ترش: یک فنجان  
آب: ۱/۵ لیتر آب (۶ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا خمیر ترش را با کمی آب ولرم مخلوط نموده و اندکی صبر می‌نماییم تا خمیر آماده شود. سپس آرد را الک نموده، در ظرف مخصوص (لگن بزرگ) با ۱ قاشق غذاخوری نمک مخلوط نموده و بعد کم کم آب ولرم را به آرد اضافه می‌نماییم و خوب و محکم ورز می‌دهیم. در همین حال یک فنجان خمیر ترش (که از قبل آماده نموده بودیم) را به آن افزوده و مجدداً به طور کامل ورز می‌دهیم تا خمیر به خوبی صاف شده و گلوله گلوله نشود (خمیر باید صاف و یک دست باشد). بعد کمی آرد روی خمیر پاشیده و روی آن را با پارچه پوشانده و به مدت یک ساعت به خمیر استراحت داده تا خمیر ور بیاید. سپس خمیر را به شکل گلوله‌های کوچک (چانه) در می‌آوریم (وزن هر چانه تقریباً ۲۵ گرم می‌باشد). هنگامی که چانه‌ها آماده شد، داخل تنور گلی را (به وسیله چوب / هیزم) روشن نموده و بعد از آماده سازی تنور، چانه‌ها را یک به یک باز نموده و به وسیله نون بنده (وسیله ای مانند بالش که دایره ای شکل است) به بدنه تنور چسبانده و برای این که خمیر محکم تر به دیواره تنور بچسبد؛ اندکی آب بر روی خمیری که به دیواره تنور چسبانده می‌پاشیم. مدت زمان پخت در تنور ۱۵-۱۰ دقیقه است. وقتی پشت نان تغییر رنگ داد (طلایی رنگ شد) با انبراز دیواره تنور جدا نموده و کنار سیخ بلندی که در داخل تنور وجود دارد قرار داده تا روی نان نیز به خوبی پخته شود. با این مقدار ترکیبات، در طول ۳-۴ روز، ۳۰-۱۵ عدد نان برای ۵ نفر تهیه می‌شود که البته بستگی به وزن نان دارد. وزن هر قرص نان ۲۰۰ گرم می‌باشد.

#### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون بالا و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.



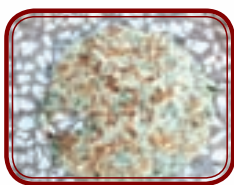
## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

- در صورت استفاده از آرد با سبوس کم، سعی شود از مواد غذایی با فیبر بیشتر (مانند میوه ها و سبزی های تازه و...) استفاده گردد. در صورت تمایل به اضافه نمودن سبوس به آرد سفید، توصیه می شود از سبوس فرآوری شده دارای پروانه ساخت و... (آن هم در حد متعادل) استفاده نمایید تا فاقد آلودگی باشد.
- نمک این نان در حد متعادل است.

### گنک - Ganak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	هیزم، چوب	گلی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفید



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیرمایه: یک قاشق غذاخوری
- گل زرد/ گنک: ۵۰ گرم (۱۰ قاشق غذاخوری)
- کنجد: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)
- آرد: ۵ کیلوگرم
- تخم مرغ: ۲ عدد
- نمک: ۱ قاشق مرباخوری

سبزیجات معطر (شنبليله جهت تزیین): ۲۵ گرم (۵ قاشق غذاخوری) آب: ۱/۵ لیتر (۶ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا آب را حرارت داده و به حالت ولرم آماده می کنیم و سپس خمیر مایه را به آن اضافه کرده و در این مرحله آرد و نمک را به آب اضافه نموده و سپس آنها را با دست مخلوط می نماییم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله خمیر را در پارچه و یا نایلونی قرار می دهیم (به مدت ۲ ساعت) تا خمیر به خوبی ور بیاید. بعد از این مدت پارچه یا نایلون را از روی خمیر برداشته و به خمیر ورآمده، سبزی گنک خرد شده (سبزی گنک: از خانواده تره ها که در فصل بهار در باغات روستا می روید) که از قبل آماده نموده ایم اضافه می نماییم و با دست کاملاً چنگ می زنیم تا با هم مخلوط گردند. در این مرحله خمیر مخلوط شده با سبزی گنک را به اندازه های کوچک تقسیم نموده و با یک وردنه و یا دست به صورت نیمه حجیم از هم باز کرده و برای نقش بندی سطح آن از مخلوط (تخم مرغ - کنجد - گل زرد و شنبليله) که از قبل تهیه شده است استفاده می نماییم و در انتها برای پخت به داخل دیواره تنور می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- تخم مرغ و کنجد موجود در این نان ارزش غذایی آن را افزایش داده است و وجود فرآیند تخمیر سبب افزایش جذب آهن موجود در زرده تخم مرغ می گردد. تخم مرغ حاوی پروتئین با کیفیت بالا و نیز ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به



## • قم •

- کاهش خطر سکتة قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- میزان نمک موجود در این نان نیز کم و مناسب است.
- یکی از گیاهان دارویی بومی کشورمان گیاه گل زرد است. این گیاه دارویی بیشتر در مناطق کوهستانی کشور مشاهده می شود. از خواص این گیاه که در گذشته از آن استفاده می کردند، شامل کنترل و کمک به رفع مشکلات گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، یبوست و نیز برای سلامت کبد و سم زدایی بوده که در این نان محلی نیز از این گیاه استفاده می شود.

### لواش خانگی نان دستی - Lavashe Khanehi Nane Dasti

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰-۷ روز	گاز، چوب	فلزی، گلی	۶-۷ دقیقه (تنورگلی)	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی (لواش)	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	قم: جعفریه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵ کیلوگرم  
نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
خمیرمایه: ۴ قاشق غذاخوری  
آب: ۲/۵ لیتر (۱۰ لیوان)

#### نحوه آماده سازی خمیر: در ابتدا خمیر مایه را با کمی آب ولرم مخلوط نموده

و اندکی صبر می نماییم تا خمیر آماده شود. سپس آرد را الک نموده، در لگن بزرگ با نمک مخلوط نموده و بعد از آن کم کم آب ولرم را به آرد اضافه می نماییم و خوب و محکم ورز می دهیم. در همین حال خمیر مایه (که از قبل آماده گردیده) را به آن افزوده و مجدداً به طور کامل ورز می دهیم. هرچه بیشتر خمیر را ورز دهیم جهت پخت بهتر عمل می آید (هر چه خمیر سفت تر باشد بهتر است). جهت ور آمدن یک ساعت صبر می کنیم (بسته به دمای محیط). هرچه هوا سردتر باشد خمیر دیرتر و هرچه گرم تر باشد خمیر زودتر ور می آید. یکی از نشانه های ور آمدن خمیر، حالت پف نمودن (حجم تر شدن) می باشد. بعد از ور آمدن خمیر، آن را به اندازه یک کف دست (۳۰۰-۲۵۰ گرم) به صورت گلوله گلوله در می آوریم. یک پارچه سفید که آغشته به آرد است را پهن نموده و گلوله های خمیر را با فاصله اندکی از هم روی پارچه قرار می دهند. یک بقچه تمیز (شبییه بالش حجیم گرد) را در دست چپ نگه داشته و خمیر را که از قبل بصورت یک ورقه نازک در آورده اند را روی این بقچه پهن می کنند و روی دیواره تنوری که از قبل با آتش هیزم گرم شده، می چسبانند؛ تا زمانی که خمیر پخته و به صورت نان در آمده باشد. سپس با انبر نان را از داخل تنور خارج می کنند. بسته به حرارت تنور، پخت هر نان ۶-۷ دقیقه زمان می برد. لازم به ذکر است که با این ترکیبات اولیه می توان ۴۰-۳۰ عدد نان تهیه کرد.

#### نظر متخصص تغذیه

• نان حاوی خمیرمایه علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب



## نان های بومی ایران

افزایش جذب فلزات دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

• نمک موجود در این نان بالا نبوده و افراد مبتلا به فشارخون بالا در حد متعادل می توانند مصرف نمایند

### توضیحات بیشتر

برای پخت این نان در قدیم از تنور گلی استفاده می شده است (که با استفاده از هیزم تنور را گرم و از ذغال هیزم برای پخت نان استفاده می نمودند) ولی در حال حاضر از تنور فلزی و شعله گاز در تهیه نان استفاده می شود.

### مغز گردو - Maghze Gerdu

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	هیزم، چوب	گلی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	اسفید



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کنجد: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)  
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
پیاز متوسط: ۲۰ عدد (رنده شده)  
نمک: ۱ قاشق مرباخوری

آب: ۱/۵ لیتر (۶ لیوان)  
آرد: ۵ کیلوگرم  
مغز گردو چرخ شده: ۲۰۰ گرم

سبزیجات معطر (شنبلیله / گل زرد): از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا آب را حرارت داده و به حالت ولرم آماده می کنیم و سپس خمیر مایه را به آن اضافه کرده و در این مرحله آرد را به آب اضافه کرده و آنها را با دست مخلوط می نماییم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله خمیر را در پارچه و یا نایلونی به مدت حدوداً ۲ ساعت قرار می دهیم تا خمیر به خوبی ور بیاید. بعد از این مدت پارچه یا نایلون را از روی خمیر برداشته و به خمیر ورآمده، مغز گردوها و پیازهای رنده شده اضافه می نماییم و با دست کاملاً چنگ می زنیم تا باهم مخلوط گردند. در این مرحله خمیر مخلوط شده با این موارد را به اندازه های کوچک تقسیم نموده و با یک وردنه و یا دست به صورت نیمه حجیم از هم باز کرده و برای نقش بندی و تزیین سطح آن از مخلوطی که از قبل از تخم مرغ، کنجد، گل زرد و شنبلیله تهیه شده است استفاده می نماییم و در انتها برای پخت به داخل دیواره تنور می چسبانیم. قابل ذکر است که هرچانه در حدود ۲۵۰ الی ۳۰۰ گرم می باشد و در کل با این مقدار خمیر حدود ۲۰ عدد نان تهیه می شود.

### نظر متخصص تغذیه

• مغز گردو سرشار از امگا ۳ بوده و باعث بهبود عملکرد مغز و سلامت قلب و عروق می شود. البته باید مراقب انرژی بالای آن بود و در حد متعادل مصرف کرد.

• شنبلیله می تواند در کاهش قند و کلسترول خون موثر باشد. همچنین این گیاه می تواند باعث افزایش اشتها گردد.

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به



## • قم •

- کاهش خطر سکتة قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند.
- یکی از گیاهان دارویی بومی کشورمان گیاه گل زرد است. این گیاه دارویی بیشتر در مناطق کوهستانی کشور مشاهده می‌شود. از خواص این گیاه که در گذشته از آن استفاده می‌کردند، شامل کنترل و کمک به رفع مشکلات گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، یبوست و نیز برای سلامت کبد و سم زدایی بوده که در این نان محلی نیز از این گیاه استفاده می‌شود.
- پیاز از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. مصرف پیاز، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- این نان حاوی نمک کم و متعادلی است.

### بوخه - Yookkeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه (یخچال)	هیزم	ساج	۶-۷ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	کوه سفید



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم نمک: ۱ قاشق غذاخوری آب: ۱/۵ لیتر (تقریباً ۶ لیوان)

خمیرترش: اندازه یک نعلبکی بزرگ (مابه خمیر صنعتی ۲ قاشق غذاخوری)

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش را که از چند ساعت قبل تهیه نموده بودیم

با مقداری آب ولرم مخلوط کرده، بعد نمک را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم و بعد کم کم آرد را اضافه می‌کنیم و به مدت نیم ساعت ورز می‌دهیم و بعد روی خمیر را به خوبی می‌پوشانیم و اجازه می‌دهیم به مدت ۳-۴ ساعت بماند تا خمیر پف نموده و حجیم تر شدن (ور بیاید). بعد از ور آمدن خمیر، آن را به صورت گلوله گلوله جدا می‌کنیم (تقریباً به اندازه یک کف دست). یک پارچه سفید که آغشته به آرد است را روی زمین پهن نموده و گلوله‌های خمیر را با فاصله اندکی از هم روی پارچه قرار می‌دهیم. خمیر را که از قبل به صورت یک ورقه نازک در آورده ایم را روی ساج قرار می‌دهند؛ تا زمانی که خمیر پخته و به صورت نان در آید. لازم به ذکر است که با این ترکیبات اولیه می‌توان حدود ۲-۱۵ عدد نان تهیه کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- نمک این نان در حد کم و مطلوب است.





## کردستان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: امین امینی  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): آشتی مروتی (بانہ)،  
نسرین صحت (بیجار)، چنور محمدی (دهگلان)، سید عیسی  
پیرویونسی (دیوان دره)، منیره اسماعیلی (سروآباد)، جلال  
زارعی (سقز)، طاہرہ نعمتی (سنندج)، زیبا مالکی (قروه)، مریم  
چویتاشانی (کامیاران)، نسرین احمدی (مریوان)



## اورامان - Hewraman

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز/ سوخت جامد	فلزی	۳۰ ثانیه	۳۰-۴۵ دقیقه	خمیر مایه	منزل	آرد لواش و تافتون ۱۵٪	گندم	مسطح نازک	سروآباد، اورامان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: یک کیلوگرم  
 نمک: یک قاشق مرباخوری (۵ گرم)  
 آب: نیم لیتر (۲ لیوان)  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

### نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا آرد را در ظرف مناسبی قرار می دهیم و آب را به

تدریج به آرد اضافه کرده و با دست مخلوط می کنیم. پس از آن نمک را اضافه می کنیم. مواد اضافه شده را با دست با هم مخلوط کرده تا خمیر درست شود. خمیر به دست آمده را تا آن جایی که به دست نچسبد ورز می دهیم. با یک پارچه ی نم دار حدود ۳۰ دقیقه روی خمیر را می پوشانیم تا خمیر استراحت کرده و عمل یا ور بیاید. سپس کنده های کوچکی به قطر ۵ سانتی متر درست می کنیم. پارچه تمیزی را روی آن ها قرار داده، ۱۵ دقیقه به حال خود رها می کنیم. سپس به کمک ضربات دست کنده ها را باز کرده آن ها را به شکل دایره یا بیضی بر روی بالشتک های مخصوص نان محلی اورامی به اندازه ای پهن کنید که ضخامتشان تقریباً یک یا دو میلی متر شود. در مرحله بعد خمیر پهن شده روی بالشتک را روی ساج قرار می دهیم که نان بپزد. مدت زمان حرارت دیدن خمیر ۳۰ ثانیه می باشد. به دلیل ضخامت خیلی کم نان، حرارت دیدن بیش از اندازه موجب سوختگی آن می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد این نان همان آرد استفاده شده در تهیه نان لواش است و در مقایسه با آرد سنگک از درجه سبوس گیری بیشتری برخوردار بوده و حاوی فیبر کمتری است. این نان دارای زمان کوتاه برای تخمیر بوده و پخت آن سریع تر است و استفاده از جوش شیرین در آن غیر معمول است. فقدان تخمیر کامل و طولانی در برخی از نان های لواش و تافتون و استفاده از جوش شیرین که به شدت قلیایی بوده و سبب تخمیر سریع می شود می تواند به مرور منجر به بروز عوارضی نظیر کم خونی، پوکی استخوان، سوءهاضمه، سوزش جدار داخلی معده و سوء جذب آهن و کلسیم در بدن می شود. البته هم اکنون مصرف جوش شیرین ممنوع شده است.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.



## نان های بومی ایران

### Bersagh - برساق

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز، چوب	تابه	۵-۸ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اکثر روستاها



آرد گندم: ۱/۵ کیلوگرم  
شیره توت: نصف لیوان  
شیر: ۲ لیوان  
آب: یک لیوان

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق چایخوری  
شکر: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)  
روغن مایع سرخ کردنی: ۴۰۰ گرم (۲ لیوان)  
مخمیر یا بیکنینگ پودر: ۲۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را الک نموده و بیکنینگ پودر یا مخمیر (اختیاری)، شکر، شیره توت، نمک، روغن و شیر (سبب ترد شدن برساق می شود) را اضافه می کنیم. سپس کم کم آب را اضافه نموده تا خمیری تقریباً سفت و یکنواخت حاصل شود. خمیر را تا زمانی ورز می دهیم که به دست نجسبد؛ روی خمیر را با پارچه ای تمیز پوشانده و حدود ۲ ساعت در جای خنک استراحت می دهیم؛ سپس در یک ماهیتابه مقداری روغن ریخته، زمان می دهیم کمی داغ شود. سپس از خمیر به اندازه ۵۰ گرم برداشته، پهن می کنیم و در دست شکل می دهیم و در روغن سرخ می کنیم. (چانه های خمیر بایستی در روغن غوطه ور شوند).

بسته به وضعیت اقتصادی و ذائقه می توان از مغز دانه هایی مانند گردو و ادویه هایی همچون دارچین در میان نان نیز استفاده نمود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- با توجه به این که در تهیه این نوع نان از روغن نسبتاً زیاد آن هم به شکل غوطه وری استفاده می شود، هم باعث افزایش قابل توجه درصد چربی محصول در نتیجه افزایش میزان کالری دریافتی و هم احتمال سوختگی روغن و افزایش پراکسید و اسیدهای چرب آزاد اکسیده شده خواهد شد؛ بنابراین، توصیه بر این است که کمتر از آن مصرف شود.
- به دلیل وجود شکر و روغن در این نان، افراد دارای اضافه وزن و چاقی، دیابت، التهاب مفاصل و آرتروز، پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی و کبد چرب بهتره مصرف این نان را محدود نمایند.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.



• شیره توت یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین ها، املاح و آنتی اکسیدان هاست. یکی از آن ها، آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی اکسیدان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلاسترول و به تبع پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی است. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در این شیره پرخاشیت در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره توت برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می شود.

### تول توله - Toltole

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گازو چوب	فلزی و گلی	۳ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	منزل، نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	دیواندره



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کره یا روغن: نیم کیلوگرم  
 نمک: یک قاشق غذاخوری سرخالی  
 خمیرمایع: یک قاشق غذاخوری  
 آرد: ۳ کیلوگرم  
 آب: یک لیتر (۴ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** از آب ولرم برای تهیه خمیر استفاده می کنیم. نمک به آب افزوده، آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز می دهیم. خمیر ترش یا خمیر مایه را در این مرحله اضافه می کنیم. مایه را به طور کامل مخلوط می کنیم تا جایی که خمیر نرم و لطیف گردد و به دست نچسبد. ۳ الی ۴ ساعت خمیر را با نایلون یا پارچه می پوشانیم تا خمیر ور بیاید. سپس کنده هایی به قطر ۸ تا ۱۰ سانتی متر درست می کنیم و بعد به کمک وردنه کنده ها را باز کرده و خمیر پهن شده را لوله می کنیم. لوله های خمیر به صورت مارپیچ روی هم قرار می گیرند و دوباره پهن می شوند در این زمان روغن یا کره به خمیر اضافه می گردد تا خمیر به طور کامل چرب گردد. این فرایند دو بار تکرار می شود. خمیر به مدت ۳ دقیقه بر روی صفحه فلزی تنور قرار می گیرد یا درون تنور گلی می ماند. این نان به همراه ماست استفاده می گردد.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان دارای روغن فراوان می باشد که بسیار پرکالری است و معمولاً به افراد مبتلا به چاقی، دیابت، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و کبد چرب توصیه نمی شود.  
 • این نان، مخصوص مناطق کوهستانی با فعالیت بدنی بالا و روستا نشینان می باشد که نیاز به انرژی دریافتی زیادی دارند. با توجه به روند شهرنشینی و تغییر سبک زندگی (کم تحرکی و...) این نان می تواند زمینه را برای ایجاد بیماری های غیر واگیر فراهم نماید.



## نان های بومی ایران

- می توان از این نان برای افراد کم وزن و دارای فعالیت بدنی زیاد استفاده کرد.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.

### چای - Chai

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز	فر	۱۵ دقیقه	۶-۷ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد سفید	گندم	مسطح	بیجار



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد شیرینی: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)  
 زنجبیل: یک قاشق مرباخوری  
 شکر: ۱۵۰ گرم  
 تخم مرغ: ۳ عدد  
 روغن: ۱۰۰ گرم  
 آب: ۱/۵ لیوان  
 خمیر ترش: ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شکر را با ۱/۵ لیوان آب مخلوط کرده و آن را حرارت می دهیم تا به جوش آید و پس از جوش آمدن و خاموش نمودن شعله اجازه می دهیم تا سرد شود. بعد از سرد شدن، تخم مرغ ها را در ظرفی می شکنیم، محتویات آن را خوب هم می زنیم؛ سپس مخلوط آب، شکر و روغن را اضافه می کنیم و کاملاً هم می زنیم. به تدریج آرد شیرینی و خمیر ترش را اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم؛ اجازه می دهیم خمیر ورز داده شده به مدت ۶ الی ۷ ساعت استراحت کند تا ور بیاید. وزن هر نان چای پخت شده ۵۰ گرم می باشد و از هر یک کیلوگرم آرد ۳۸ عدد «نان چای» تهیه می گردد. درجه حرارت فر ۱۷۵ را از قبل روشن می کنیم تا گرم شود و مدت زمان تهیه هر سری در فر ۱۵ دقیقه می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- با توجه به این که در تهیه این نوع نان از آرد سفید استفاده شده، بنابراین، درصد فیبر و املاح و ویتامین هایی که در لایه خارجی دانه گندم همانند تیامین، کلسیم، منیزیم، فسفر و... وجود دارند، نسبت به نان های تهیه شده از آرد با سبوس بالا، کمتر است.
- نکته دیگر در مورد این نان استفاده از روغن و شکر (تقریباً ۲۵ درصد وزن آرد) است. مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- وجود تخم مرغ در این نان به دلیل پروتئین با ارزش بالا و ویتامین های گروه B، دارای ارزش تغذیه ای زیاد بوده و برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد مناسب می باشد. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- زنجبیل گیاهی داروییست که در درمان بیماری های مختلف از جمله تهوع و استفراغ ناشی از مسافرت و



نیز اختلالات روماتیسمی مثل آرتریت روماتوئید و استئوآرتریت به کار می رود؛ از دیگر خواص آن می توان به تقویت کنندگی حافظه، کمک به کنترل قند، فشارخون بالا و خواص ضد میکروبی اشاره کرد.

• افراد با فعالیت بدنی زیاد می توانند در حد متعادل از این نان استفاده کنند (به شرط عدم محدودیت های پزشکی)

### خپله (گره شامی) - Kheple - Girme Shami

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز، سوخت جامد	فلزی	۲ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد کامل	ذرت	مسطح	سروآباد، اورامان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد ذرت: ۲ کیلوگرم  
آرد گندم: یک کیلوگرم  
نمک: ۳۰ گرم  
آب: یک لیتر (۴ لیوان)

خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در مرحله اول در درون ظرف مناسبی آرد گندم، آرد ذرت و نمک را با هم مخلوط کرده و سپس کم کم آب را به آن اضافه می کنیم (دلیل اختلاط آرد گندم و با آرد ذرت این است که خمیر به دست آمده از آرد ذرت به تنهایی از نظر چسبندگی و ارتجاع خمیر خوب و قابل پختی نمی باشد). مخلوط مذکور را با دست به هم می زنیم تا به خمیر تبدیل شود؛ خمیر به دست آمده را آن قدر ورز می دهیم تا جایی که به دست نچسبد. پارچه نم دار مناسبی را روی خمیر گذاشته و اجازه می دهیم به مدت ۳ ساعت استراحت کند و خمیر فرآوری شود. سپس کنده های کوچکی به قطر ۵ سانتی متر درست می کنیم. پارچه تمیزی را روی آن ها قرار داده، ۱۵ دقیقه به حال خود رها می کنیم. سپس به کمک ضربات دست، کنده ها را به شکل دایره یا بیضی باز و پهن کرده، به طوری که قطر آن به یک سانتی متر برسد؛ این خمیر خاصیت کشسانی زیادی ندارد؛ بنابراین نمی توانیم خیلی آن را پهن کنیم. خمیر پهن شده را با دست روی ساج از قبل گرم شده قرار داده و اجازه می دهیم روی ساج حرارت ببیند. بعد از یک دقیقه خمیر را از روی ساج بر می گردانیم و اجازه می دهیم که طرف دیگر آن حرارت ببیند؛ در این مرحله با ضربات دست بر نان، روی ساج آن را پهن تر کرده و ضخامت نان را کمتر می کنیم و باز می گذاریم به مدت یک دقیقه دیگر طرف دوم آن بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

• آرد ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است، ولی به علت نداشتن گلوتن (ماده چسب مانند گندم) قابلیت تهیه هر نوع نانی با آن وجود ندارد؛ بنابراین، برای تهیه نان ذرت، آرد آن را با آرد سایر غلات مخلوط می کنند.

• ذرت دارای پتاسیم، کلسیم، گلوکز، مالتوز، آلانتوئین، دو نوع استرول، اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع،



## نان های بومی ایران

- اسید سربرونیک، گوگرد، فسفر، آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و سرشار از ویتامین B است. آرد ذرت دارای ۴ تا ۵ درصد چربی است. هر صد گرم آرد ذرت دارای ۳۷۰ کالری است.
- وجود فیبر غیرمحلول در ذرت، باعث شده تا به افرادی که از بیماری های هاضمه مانند یبوست و هموروئید رنج می برند کمک خوبی شود.
  - درست است که این نان حاوی ذرت می باشد، اما با این وجود به دلیل حضور گندم در آن، افراد مبتلا به عدم تحمل گلوتن مانند بیماران سلیاک باید از مصرف این نان پرهیز نمایند.

### خه روا - Kherva

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز و چوب	فلزی و گلی	۲۰-۳۰ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	مربووان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- پیاز: ۳۰۰ گرم رنده شده (۲ لیوان)  
 مغز گردو خورده شده: ۲۰۰ گرم (۲ لیوان)  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 آرد: ۲ کیلوگرم  
 آب: ۴ لیوان  
 نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا نمک را به آب اضافه می کنیم (از آب ولرم برای تهیه خمیر استفاده می نماییم). سپس آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز می دهیم. خمیر ترش یا خمیر مایه را در این مرحله اضافه می کنیم. مایه را به طور کامل مخلوط می کنیم تا جایی که خمیر نرم و لطیف گردد و به دست نچسبد. ۳ الی ۴ ساعت روی خمیر را با نایلون یا پارچه می پوشانیم تا خمیر ور بیاید. سپس نصف خمیر در ظرف تابه مانند قرار داده میشود و پیاز و گردوی آماده شده به صورت مخلوط روی نان ریخته می شود. سپس بقیه خمیر به صورت پهن شده بر روی آن قرار می گیرد و در تنور قرار می گیرد. خمیر به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه (بسته به دما تنور) در آن می ماند. در طول پخت به منظور مغز پخت شدن کامل، نان برگردانده می شود. در صورت تمایل در هنگام سرو به آن کره نیز اضافه می گردد.

تذکر: برای تهیه این نان می توان از ذغال و خاکستر گرم درون تنور استفاده کرد که طول مدت پخت (بسته به دمای تنور) طولانی تر می گردد. در گذشته از این روش استفاده می شد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان برای کودکان به ویژه برای میان وعده ها و لقمه های همراه مدرسه و نیز افراد کم وزن و دارای فعالیت بدنی بالا انتخاب مناسبی است.
- مغز گردو سرشار از ۳ مگا بوده و باعث بهبود عملکرد مغز و سلامت قلب و عروق می شود. البته باید مراقب



## کردستان

- انرژی بالای آن بود و در حد متعادل مصرف کرد.
- پیاز از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- نمک این نان در حد کم و مناسب است.

### شلکینه - Shelkine

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز، چوب	فلزی	۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	نیازی نیست	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اکثر روستاها



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: ۷۵۰ گرم (حدود ۵ پیمانه)
- شکر: ۴ قاشق غذاخوری
- ادویه گلرنگ آسیاب شده: یک قاشق غذاخوری
- نمک: یک قاشق مرباخوری سرخالی
- تخم مرغ: ۴ عدد
- شیر: ۲ لیوان
- کره: حدود ۲۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیرو شکر را به آرد اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم تا به اصطلاح آرد گلوله نشود؛ سپس تخم مرغ‌ها را که از قبل خوب هم زده شده و سفیده و زرده آن مخلوط شده را به مخلوط مذکور اضافه می‌کنیم. نمک و ادویه گلرنگ را نیز اضافه کرده مجدد هم می‌زنیم و برای مدت نیم ساعت استراحت می‌دهیم. سپس از مخلوط مورد نظر به اندازه تقریبی یک ملاقه بر روی ساج که از قبل داغ شده به شکل دورانی می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم تا خوب بپزد (۵ دقیقه). لازم به ذکر است این میزان مواد جهت تهیه ۱۶ قرص نان در اندازه بشقاب غذاخوری در نظر گرفته شده است.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.





## نان های بومی ایران

- گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- نمک این نان در حد متعادل است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون، دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

به گفته افرادی که در روستا این نان را می پزند، نوشیدنی مورد استفاده همراه این نان، دوغ می باشد؛ بنابراین از این طریق نیز درصدی دیگر از لبنیات روزانه فرد تامین خواهد شد.

### کلانه - Kelane

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
کمتر از ۱ روز	گاز، چوب	فلزی	۵ دقیقه	۱-۱/۵ ساعت	خمیر ترش	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اکثر روستاها



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۱/۵ قاشق غذاخوری سر صاف  
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
کره یا روغن حیوانی: ۲۰۰ گرم (یک لیوان)  
آرد: ۲ کیلوگرم (۱۳ پیمانه)  
آب: ۳ لیوان  
پیازچه خرد شده: نیم کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد الک شده و نمک را با هم مخلوط می کنیم. بعد خمیر مایه را اضافه کرده و سپس کم کم آب را به مواد مذکور اضافه می نماییم تا خمیر یک دست شود و آن قدر ورز می دهیم که خمیر به دست نچسبد. حدود ۱-۱/۵ ساعت روی خمیر را می پوشانیم تا خمیر ور بیاید. سپس از خمیر چانه هایی به اندازه های یک نارنگی درست کرده و آنها را با دست پهن نموده و از پیازچه خرد شده یا پیچک (والک یا کنیوال که نوعی تره کوهی است یا گیاه پیچک که آن هم نوعی گیاه و سبزی کوهی خودرو است که در فصل بهار و در کوه های اطراف روستا رویش پیدا می کند) میان خمیر گذاشته و خمیر را روی پیازچه بر می گردانیم و روی ساجی که از قبل داغ شده قرار می دهیم و پس از پختن شدن از روی ساج بر می داریم. در صورت تمایل می توان روغن مایع، کره یا روغن حیوانی را به خمیر اضافه نمود.

### نظر متخصص تغذیه

• با توجه به این که در هر عدد کلانه نصف لیوان سبزیجات کوهی و یا پیازچه سبز وجود دارد از لحاظ تامین



## • کردستان •

درصدی از گروه سبزیجات روزانه (تقریباً با مصرف هر ۲ عدد کلانه یک واحد سبزی) تامین می شود. از طرفی چون مقدار کره مورد استفاده در آماده سازی این نان نسبتاً زیاد است در صورت مصرف مداوم می تواند باعث افزایش دریافت اسیدهای چرب اشباع گردد (باید افراد دچار بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون، دیابتی ها همچنین افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی مواظب باشند و در حد کم و با احتیاط از این نان استفاده نمایند) البته برخی از افراد بدون استفاده از کره و یا روغن آن را به همراه ماست مصرف می نمایند.

### توضیحات بیشتر

این نوع نان معمولاً همراه با دوغ مصرف می شود.

### کولیره - Kulire

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵-۷ روز	گاز، چوب	فلزی / گلی	۳ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	منزل، نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	دیواندره، مریوان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱۵ کیلوگرم  
خمیر مایه: ۲۰ گرم  
گلرنگ و سیاه دانه: هر کدام نصف استکان  
آب: ۱۰ لیتر  
نمک: ۱۰۰ گرم

### نحوه آماده سازی خمیر: از آب ولرم برای تهیه خمیر استفاده می کنیم. حدود ۱۰

گرم نمک را به آب اضافه می کنیم. آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز میدهیم. خمیر ترش یا خمیر مایه، گلرنگ و سیاهدانه را در این مرحله اضافه میکنیم. مایه را به طور کامل مخلوط می کنیم تا جایی که خمیر نرم و لطیف گردد و به دست نجسید. ۳ الی ۴ ساعت خمیر را با نایلون یا پارچه می پوشانیم تا خمیر ور بیاید. سپس چانه هایی به وزن ۳۵۰ تا ۴۰۰ گرم آماده می کنیم. سپس به کمک وردنه چانه را باز کرده و خمیر پهن شده به طول ۵۰ تا ۱۰۰ سانتی متر کشیده می شود و حجم و شکل می گیرد. خمیر به مدت ۳ دقیقه بر روی صفحه فلزی تنور قرار می گیرد یا درون تنور گلی می ماند. این نان به همراه ماست استفاده می گردد.

### نظر متخصص تغذیه

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

• گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.

• نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.

### توضیحات بیشتر

تقریباً این نان از لحاظ خواص تغذیه ای همان خاصیت نان حاصل از آرد گندم را دارد با این تفاوت که مقدار مختصری گلرنگ، سیاه دانه به عنوان افزودنی و طعم دهنده اضافه شده است؛ همچنین با توجه به نحوه عمل آوری خمیر و استفاده از افزودنی های فوق، مراحل پخت ترد بوده و هضم آن آسان تر خواهد بود؛ بنابراین برای افراد با مشکلات دندانی و گوارشی می تواند گزینه مناسبی باشد.

### کولیره شیر - kulire Shir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز و چوب	فلزی و گلی	۲-۳ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر ترش	منزل - نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	دیوان دره



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۳ کیلوگرم  
روغن: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)  
آب: یک لیتر (۴ لیوان)  
شکر: ۴ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ: یک عدد  
کنجد، سیاه دانه و گلرنگ: یک سوم پیمانانه (حدود ۵۰ گرم)

خمیر مایه: ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری)  
شیر: یک لیتر (۴ لیوان)  
نمک: ۴ قاشق غذاخوری سرخالی  
ماست تک نفره: یک عدد  
زرد چوبه: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای تهیه ۳ کیلوگرم آرد جهت تهیه خمیر، از یک لیتر آب ولرم و یک لیتر شیر استفاده می کنیم. به مقدار ۱۰۰ گرم نمک و چهار قاشق غذاخوری شکر به آب اضافه می گردد. آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز می دهیم. خمیر مایه (۵ گرم یا یک قاشق مرباخوری سرپر) را در این مرحله اضافه می کنیم. مایه را به طور کامل ترکیب می کنیم. مقدار ۱۰۰ گرم روغن به خمیر اضافه کرده و مخلوط می کنیم. ۳ الی ۴ ساعت خمیر را با نایلون یا پارچه می پوشانیم تا خمیر ور بیاید. حجم هر چانه ۲۰۰ گرم می باشد. در ظرف دیگر یک عدد ماست تک نفره (تقریباً ۵۰ گرم) به همراه ۲ عدد تخم مرغ، زردچوبه و مقدار مشخص شده از کنجد و سیاه دانه و گلرنگ (جهت خوش طعم و رنگ کردن نان) بر روی خمیر پهن شده قبل از قرار دادن در داخل تنور اضافه می گردد. خمیر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه (بسته به دما) در تنور میماند.



## • کردستان •

### نظر متخصص تغذیه

- دانه کنجذ از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- وجود شیر و تخم مرغ در این نان به دلیل پروتئین با ارزش بالا و ویتامین های گروه B، دارای ارزش تغذیه ای زیاد بوده و برای کودکان و نوجوانان در سنین رشد مناسب می باشد.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم است می تواند بخشی از نیاز کلسیم بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- تخم مرغ هم حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است.
- ماست موجود در این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه B و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- نمک این نان به نسبت اندکی بالاست، لذا مبتلایان به فشارخون بالا و بیماران کلیوی باید در مصرف آن احتیاط کنند.

### گال گالی - Gal-gali

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	گاز، چوب	گلی	۵-۸ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	مربو و اطراف



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱/۵ کیلوگرم  
 نمک: یک قاشق چایخوری  
 شکر: ۳ قاشق غذاخوری  
 آب: ۳ لیوان  
 گلرنگ و سیاه دانه: ۲ قاشق مرباخوری  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را الک نموده، شکر و نمک را با آرد مخلوط کرده و کم کم آب و خمیر مایه را اضافه می کنیم و خمیر را خوب چنگ می زنیم تا خمیر یک دست شود و به دست نچسبد (خمیر راحت از ظرف جدا شده و تقریباً سفت باشد)، سپس روی آبکش های محلی که در زبان محلی به آن نانه شان (چوب های نازک و نرم بید و یا ارغوان که به هم بافته شده) می گویند قرار می دهیم. چانه های خمیر را پهن کرده و از مایه گلرنگ و سیاه دانه که با شیر مخلوط شده روی آن می مالیم (جهت رومال کردن کولیره) و به دیواره تنور می چسبانیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.
- به دلیل وجود شکر در این نان، افراد دیابتی بهتر است قبل از مصرف با کارشناس تغذیه خودشان مشورت کنند.

### توضیحات بیشتر

با توجه به مراحل پخت، این نان نسبت به نان با آرد گندم به صورت معمولی، تردتر بوده و هضم آن آسان تر خواهد بود؛ بنابراین برای افراد با مشکلات دندانی و گوارشی می تواند گزینه مناسبی باشد





## كرمان

رئيس گروه بهبود تغذيه جامعه: بهاره غياثي  
كارشناسان مسؤل واحد تغذيه: طاهره سرديدوني (بم)، مژگان  
پورسرحدي (جيرفت)، فرزانه فاتحي (رفسنجان)  
كارشناسان ستاد شهرستان (تغذيه و...): فاطمه ابراهيمي  
(رفسنجان)، فاطمه منتظري (انار)  
كارشناس مراكز خدمات جامع سلامت شهري: مهديه روشني  
(رفسنجان)



**بربری ماهان (نان خشک) - Barbari Mahan (Nane-Khoshk)**

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
بدون روغن: چند ماه با روغن: ۱ ماه	چوب، گاز، نفت	فلزی، گلی	۱۵-۱۰ دقیقه	۲-۲/۵ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	راورو اطراف



**مواد اولیه (ترکیبات نان) - برای ۱۰ عدد**

پودر خمیر مایع: یک قاشق چایخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری سرخالی (۵ گرم)  
 سیاه دانه، تخم شوید، کنجد، زیره و گل خشک (گلرنگ) آسیاب شده: از هر کدام یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب ولرم را در ظرفی ریخته و سپس پودر خمیرمایه را داخل آن می ریزیم و هم می زنیم تا حل شود. سپس نمک و آرد را به آن اضافه نموده و ۲۰ دقیقه ورز می دهیم تا خمیر نرم و یک دستی به ما بدهد. (خمیر را هر چه بیشتر ورز دهیم در نهایت نان بهتری به ما می دهد). حدود یک و نیم تا دو ساعت زمان لازم است تا خمیر ور بیاید. بعد از ور آمدن خمیر، دوباره به مدت ۱۰ دقیقه خمیر را ورز می دهیم و هم زمان با ورز دادن، جرعه جرعه آب به آن اضافه می نماییم تا خمیر به دست نچسبد. بعد تنور را روشن کرده، هیزم داخل تنور ریخته تا ۲۵ - ۲۰ دقیقه بسوزد و تنور گرم یا به قول محلی، سفید شود (تنور آماده پخت نان شود) وقتی تنور آماده شد از خمیر گلوله هایی به اندازه ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم برداشته و به شکل گلوله بزرگ در می آوریم (چانه می گیریم). بعد روی گلوله خمیر مقداری آرد می پاشیم و با وردنه پهن می کنیم تا خمیر به قطر نیم سانت شود. در صورت دلخواه از ادویه های گفته شده به مقدار لازم روی آن می پاشیم و خمیر را روی پارو یا لپو گذاشته و به دیواره تنور می چسبانیم. سپس، آتش تنور را کم می کنیم؛ روی آتش را با سینی یا ورقه ای از آهن می پوشانیم تا حرارت تنور ملایم شود. ۱۲ دقیقه زمان لازم است تا نان آماده شود. اگر مرحله پخت با تنور گازی انجام شود شعله تنور را کم می کنیم و سوراخ های آن را می بندیم؛ همچنین درب تنور را نیز می گذاریم. دو ساعت زمان لازم است تا نان پخته شود. مرحله خمیر کردن را هم می توان با دستگاه خمیر زن انجام داد. **لپو:** وسیله ای چوبی و گرد است که روی آن را با پنبه پر کرده و با پارچه روکش می کنند و بعد یک پارچه سفید تمیز را روی آن می کشند که قابل تعویض و شستشو می باشد.

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش را در ۱۰ پیمانه آب حل کرده، نمک و ادویه های دیگر را می افزاییم و پس از آن آرد را به تدریج اضافه نموده و ورز می دهیم و باقیمانده آب را هم کم کم به آن اضافه می کنیم تا خمیر یک دست تهیه شود؛ توجه فرمایید خمیر نباید سفت شود و ونباید به دست بچسبد. سپس خمیر را در ظرف قرار داده و روی آن را با پتو و پارچه ضخیم به مدت ۲ ساعت می پوشانیم تا خمیر استراحت کرده و ور بیاید. سپس





## نان های بومی ایران

چونه های کوچکی درست کرده و ۱۵ دقیقه اجازه می دهید استراحت کنند و سپس به کمک وردنه یا دست چانه ها را نازک می نماییم. می توان روی آن کنجد، سیاه دانه، برگ پیاز و گل خشت پاشید و باید شعله تنور خیلی کم باشد تا نان کم کم خشک شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- از خواص تخم شوید می توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیرمادران اشاره نمود.
- نمک این نان در حد کم و متعادل می باشد.

### بورک - Boorak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
یک هفته در پارچه	هیزم، گاز	تنورو فر	۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد سیوس دار	گندم	نیمه حجیم	شهرستان های بوم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق مرباخوری (۵ گرم)      آرد: یک کیلوگرم  
 خمیر مایه: یک قاشق چای خوری      آب: ۳ پیمانه      پیاز: ۱ عدد متوسط  
 سبزی یونجه: به مقدار دلخواه و در صورت تمایل اسفناج

**نحوه آماده سازی خمیر:** یک پیمانه آب ولرم آماده کرده و سپس یک قاشق چای خوری خمیر مایه را به آن اضافه می نماییم و صبر می کنیم تا خمیر مایه در آب حل شود و بعد نمک و آرد را به آن اضافه می کنیم و ورز



می دهیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد و به راحتی از دست جدا شود. بعد مقداری آرد روی آن می پاشیم و با پارچه و یا نایلون روی آن را می پوشانیم و ۱ تا ۱٫۳ ساعت به آن زمان می دهیم تا به اصطلاح ور بیاید. سپس پارچه را برداشته و خمیر را به آرامی ورز می دهیم و بعد به دونیم تقسیم کرده و یک قسمت از آن را با وردنه صاف کرده و سبزی یونجه (آب پز) خرد شده را با پیاز مخلوط کرده و روی خمیر پهن می کنیم و قسمت دیگر خمیر را روی آن پهن کرده و صاف می کنیم و با چنگال به آرامی چند قسمت از خمیر را سوراخ کرده و خمیر تهیه شده را به دیواره تنور زده و به مدت ۲۰ دقیقه به آن زمان می دهیم تا مغز پخت شود (و یا می توان آن را در فر گاز به این صورت که سینی فر را از قبل کمی با روغن چرب کرده و خمیر را در آن می گذاریم و ۳۰ الی ۴۰ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه به آن زمان می دهیم که کاملاً بپزد و یا در ماهیتابه روغن و یا قابلمه می توان آن را سرخ کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- پیاز از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- یونجه گیاهی خوراکی با خواص تغذیه ای بوده و حاوی ویتامین های A, D, E, K و همچنین املاح معدنی نظیر کلسیم، اسید فولیک، منیزیم، پتاسیم می باشد. همچنین این گیاه می تواند در رسم زدایی بدن، کمک به کاهش کلسترول بد خون و کارکرد بهتر دستگاه گوارش مفید باشد.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.

### پدفته - Padofte

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز (تا ۱ هفته در یخچال)	گاز	تابه	۵ دقیقه	۱ تا ۱٫۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	حجیم	شهرستان های بيم



روغن: یک لیوان

- مواد اولیه (ترکیبات نان)**
- خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری
  - نمک: یک قاشق مرباخوری (۵ گرم)
  - گل خشک: یک قاشق چایخوری
  - سیاه دانه: یک قاشق غذاخوری
  - آرد: یک کیلوگرم
  - تخم مرغ: ۲ عدد
  - آب: یک (۴ لیوان)
  - تخم گشنیز: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را در آب ولرم حل می کنیم. سپس آرد و سایر مواد را به آن اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم تا جایی که خمیر به راحتی از دست جدا شود. در این مرحله، خمیر را در پارچه و یا نایلونی قرار می دهیم (به مدت ۱ ساعت) تا خمیر به خوبی ور بیاید. بعد از این مدت، پارچه یا نایلون را از روی خمیر بر



## نان های بومی ایران

می داریم. روغن را در ظرفی ریخته و داغ می کنیم از خمیر با قاشق گلوله های کوچک برداشته و در روغن سرخ می نماییم. سپس صبر می کنیم تا پدفته ها طلایی شود سپس آنها را از داخل روغن برداشته و روی دستمال نخی تمیز در ظرفی می گذاریم تا روغن اضافی آن گرفته شود.

### نظر متخصص تغذیه

• تخم مرغ موجود در این نان، علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن و ورزشکاران) می باشد.

• سیاه دانه می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

• گلرنگ یا گل خشک موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.

• تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است. مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن و انجام فرآیند سرخ کردن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### خانگی - khanghi

محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	مدت زمان پخت (به دقیقه)	نوع تنور	نوع سوخت	مدت زمان ماندگاری نان
آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	مسطح	راور و اطراف	۲-۲/۵ ساعت	۵ دقیقه	فلزی گلی	چوب، گاز، نفت	۲ روز، (۲ ماه فریزر) (۱۰ روز یخچال)



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: به اندازه نصف پیمانه  
 آرد: ۲۰ لیوان  
 نمک: ۲ قاشق مرباخوری (سراف)  
 کنجد: یک قاشق غذاخوری  
 سیاه دانه، گل خشک، زیره سبز، گشنیز، زردچوبه، برگ پیاز، آویشن، شنبلیله: هر کدام به مقدار یک قاشق چایخوری



**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش به اندازه نصف پیمانه را در ۱۰ لیوان آب حل کرده، نمک و ادویه های دیگر را به آن می افزاییم. پس از آن آرد را به تدریج اضافه نموده و ورز می دهیم و باقیمانده آب هم کم کم به آن اضافه می کنیم تا خمیر یک دست تهیه شود؛ توجه فرمایید خمیر نباید سفت شود و نباید به دست بچسبد. سپس خمیر را در ظرف قرار داده و روی آن را با پتو و پارچه ضخیم به مدت ۲ ساعت می پوشانیم تا خمیر استراحت کرده و ور بیاید. سپس چانه های کوچکی درست کرده و ۱۵ دقیقه اجازه می دهیم استراحت کنند و سپس به کمک وردنه دست چونه ها را نازک کرده و می توان روی آن کنجد، سیاه دانه، برگ پیاز و گل خشت پاشید و سپس به دیواره تنور چسبانده تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد. افرادی که به شنبلیله حساسیت دارند بهتر است این نان را بدون



## نان های بومی ایران

شنبلیله تهیه نمایند.

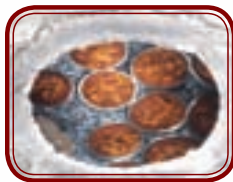
- گیاه آویشن علاوه بر ایجاد طعم مطلوب در نان و خواص آنتی اکسیدانی که دارد. اهمیت آویشن به دلیل وجود ترکیبات ثانویه گیاهی نظیر: فنل ها، ترپن ها و ترکیبات اصلی آن نظیر تیمول و کروآکرول است که دارای خواص ضدقارچی، ضد نفخ ضدباکتریایی و آنتی اکسیدانی قوی است.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.

### توضیحات بیشتر

در صورت اضافه کردن هر کدام از مواد نام برده شده بر روی نان می توان به مغذی تر شدن نان کمک نمود.

### سرکمدانی کماج - Komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز، (۱ هفته در یخچال)	چوب، گاز	گلی، کیک پز	۳۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	راورو اطراف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: به اندازه یک گردو  
 نمک: یک قاشق چای خوری  
 آرد: ۳ لیوان  
 آب: ۳ لیوان

کنجد، سیاهدانه، گل خشک، زیره سبز، گشنیز، زردچوبه، برگ پیاز، آویشن، شنبلیله: از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش را در آب حل کرده، نمک را به آن اضافه نموده و پس از آن آرد را به تدریج اضافه کرده و ورز می دهیم و باقیمانده آب را هم کم کم به آن می افزاییم تا خمیر یک دست تهیه شود؛ توجه فرمایید خمیر نباید سفت شود و نباید به دست بچسبد. سپس خمیر را در ظرف قرار داده و روی آن را با پتو و پارچه ضخیم به مدت ۴۵ دقیقه می پوشانیم تا خمیر استراحت کرده و ور بیاید. سپس چونه های خیلی بزرگی درست کرده و به اندازه ظرف نازک کرده، پهن می نماییم و داخل آن ادویه های مذکور را گذاشته و داخل قابلمه روی سه پایه یا داخل تنور زیر خاکستر قرار می دهیم و بعد از ۳۰ دقیقه آماده می شود. در صورت عدم ابتلا به چاقی و دیابت می توان به مقدار خیلی کم روی آن شکر ساییده شده ریخت.

### نظر متخصص تغذیه

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف



## • کرمان •

سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

• گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

• شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قند خون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفاایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است؛ بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

• گیاه آویشن علاوه بر ایجاد طعم مطلوب در نان و خواص آنتی اکسیدانی که دارد. اهمیت آویشن به دلیل وجود ترکیبات ثانویه گیاهی نظیر: فنل ها، ترپن ها و ترکیبات اصلی آن نظیر تیمول و کروآکرول است که دارای خواص ضد قارچی، ضد نفخ ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی قوی است.

• زیره می تواند به کنترل قند خون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.

## کرنون - Kornon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	چوب، گاز	فلزی گلی	۶۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل، نانواپی	آرد با سبوس کامل	گندم	حجیم	شهر بابک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۸ لیوان

آب ولرم: ۶ لیوان

زیره، رازیانه و سیاه دانه: از هر کدام نصف قاشق مرباخوری سرخالی

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری

نمک: ۳ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب را در ظرفی می ریزیم و نمک را در آن حل کرده و خمیر مایه را اضافه می کنیم. سپس آرد را کم کم اضافه و مخلوط می کنیم تا جایی که حالت چسبندگی خمیر کمتر شود. از ادویه های ذکر شده به دلخواه اضافه می کنیم. مخلوط بدست آمده را نیم ساعت به خوبی ورز می دهیم، سپس به مدت ۱



## نان های بومی ایران

ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا وقتی که حجم آن دو برابر شود (در محل تقریباً گرم و مناسب)، سپس خمیر را به اندازه های ۴۰۰ گرمی قسمت می کنیم (برای اینکه به دستمان نچسبد آن را با آرد آغشته می کنیم) و به صورت گرد درست می کنیم و یک ربع دیگر به آن استراحت می دهیم. این نان را در تنوری که در سطح زمین و به شکل مخروط است می پزیم، اول تنور را تا بالاترین درجه داغ می کنیم و سپس سنگ ها را کف آن می ریزیم، وقتی داغ شدند خمیر آماده شده را روی سنگ های داغ می گذاریم و در تنور را با پارچه مرطوب، به مدت ۱ ساعت محکم می پوشانیم تا نان ها بپزند. (امروزه این نان را در فر یا تنور گازی و نانوایی هایی که دستگاه ماشینی دارند، می پزیم. البته کف سینی فر یا در تنور نانوایی سنگ های ۴ تا ۵ سانتی و گرد می ریزیم). اگر می خواهیم از فر یا تنور گازی برای پخت نان استفاده کنیم باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زودتر فر را روشن کنیم و سپس روی طبقه وسط فر به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه قرار دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- به دلیل وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.



## کماج - Komach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	چوب، گاز	فلزی گلی	۶۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل، نانوايي	آرد با سبوس کامل	گندم	حجیم	شهربابک راور



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۳ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: یک قاشق چایخوری  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری  
 روغن: یک لیوان (در صورت عدم استفاده از فر)  
 شیر: ۳ لیوان  
 خرما، مغزگردو، مغزپسته: بر حسب سلیقه به میزان متعادل و دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش را در شیر حل کرده، نمک رابه آن اضافه نموده و پس از آن آرد گندم را به تدریج اضافه نموده و ورز می دهیم و باقیمانده شیر را هم کم کم به آن اضافه می کنیم تا خمیر یک دست تهیه شود؛ توجه فرمایید خمیر نباید سفت شود و نباید به دست بچسبد. سپس خمیر را در ظرف قرار داده و روی آن را با پتو و پارچه ضخیم به مدت یک ساعت می پوشانیم تا خمیر استراحت کرده و ور بیاید. سپس چانه های خیلی کوچکی درست کرده، پهن می نماییم و روی آن خرما به مغز گردو و مغز پسته را ریخته و چونه کوچک دیگری روی آن گذاشته مجدد پهن می نماییم، و داخل فر (دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت) قرار می دهیم، بعد از ۱۰ دقیقه نان آماده می شوند؛ سپس می توان به صورت دلخواه روی آن شکر ساییده شده ریخت. در ضمن این نان ها را می توان در ماهیتابه و با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی سرخ نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- خرماي موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان





## نان های بومی ایران

- وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال، لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الایکیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید می باشد.
  - پسته در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی تأثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است و به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند. پسته همچنین به علت داشتن آهن (غیرهم) می تواند تا حدودی در کنار رعایت نکات دیگر در کمک به رفع کم خونی فقر آهن موثر باشد.
  - نمک این نان در حد متعادل است.
  - مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کماج سهن - Komach Sehen

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	چوب، گاز	فلزی گلی	۶۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	خمیر مایه	نانواپی، منزل	آرد کامل	جوانه گندم	حجیم	راور شهر بابک



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد جوانه گندم (سهن): ۳ لیوان  
 روغن: ۱ لیوان (در صورت عدم استفاده از فر)  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: ۱ قاشق چایخوری  
 آب: ۳ لیوان

خرما، مغز گردو، مغز پسته، دارچین، میخک، چهارزیره: بر حسب سلیقه به میزان متعادل و دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش را در آب حل کرده، نمک را به آن افزوده و پس از آن، آرد جوانه گندم را به تدریج اضافه نموده و ورز می دهیم؛ سپس باقیمانده آب را هم کم کم به آن اضافه می کنیم تا خمیر یک دست تهیه شود؛ توجه فرمایید خمیر نباید سفت شود و نباید به دست بچسبد. در ادامه، خمیر را در ظرف قرار داده و روی آن را با پتو و پارچه ضخیم به مدت یک ساعت می پوشانیم تا خمیر استراحت کرده و ور بیاید. سپس چانه های خیلی کوچکی درست کرده، پهن می نماییم و روی آن خرما، مغز گردو و مغز پسته را ریخته و چانه کوچک دیگری روی آن گذاشته مجدد پهن می نماییم و داخل فر با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت



## • کرمان •

قرار می دهیم؛ بعد از ۱۰ دقیقه نان آماده می شود؛ سپس می توان به صورت دلخواه روی آن کمی شکر ساییده شده ریخت. در ضمن این نان ها را می توان در ماهیتابه و با روغن مایع مخصوص سرخ کردنی سرخ نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- آرد جوانه گندم موجود در این نان سرشار از ویتامین E (یک ماده مغذی ضروری با خواص آنتی اکسیدانی) بوده که بدن را در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت نموده و برای سیستم قلبی و عروقی و کبد نیز مفید می باشد.
- خرما موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال، لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید می باشد.
- پسته در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی تاثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است و به کاهش کلسترول بد خون کمک می کند. پسته همچنین به علت داشتن آهن (غیرهم) می تواند تا حدودی در کنار رعایت نکات دیگر در کمک به رفع کم خونی فقر آهن موثر باشد.
- دارچین نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است که بهتر است تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف شود.
- از جمله خواص هل می توان به ضد نفخ، ضد ویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
- میخک به کار رفته در این نان جزو گیاهان عطردار و محتوای املاحی چون پتاسیم و کلسیم می باشد. آنتی اکسیدان ها و ترکیبات زیست فعال موجود در این گیاه به ویژه فلاونوئیدها و ماده ای به نام اوژنول نقش محافظتی کبدی، ضد میکروبی، ضد سرطانی و... دارند. همچنین رفع نفخ و تنظیم پروفایل لیپیدی از



## نان های بومی ایران

اثرات دیگر این گیاه می باشد. البته مصرف دوزهای بالای این ماده می تواند باعث بروز اثرات سیتوتوکسیک و نیز هم افزایی داروهای ضد انعقاد خون نظیر وارفارین گردد که بیماران مصرف کننده چنین داروهایی باید حداکثر احتیاط لازم را در مصرف این نان به کار ببندند.

- نمک این نان در حد متعادل است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

- در صورت اضافه کردن هر کدام از مواد نام برده شده بر روی نان می توان به مغذی تر شدن نان کمک نمود. اما باید ادویه یا گیاهانی که خاصیت دارویی دارند مانند زیره، دارچین و میخک، در حد کم استفاده شوند تا مشکلات یا عوارض احتمالی ایجاد نشود.
- توصیه می شود در صورت امکان به جای سرخ کردن (استفاده از روغن زیاد)، از فر استفاده شود.

### کماچ یا کپو - Komach or Kapo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
فریزر: ۱ ماه یخچال: ۱ هفته	چوب، گاز، نفت	فلزی، گلی	۳۰ دقیقه	۲-۲/۵ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	راورو اطراف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری  
 نمک: نصف قاشق چایخوری  
 شکر: یک قاشق غذاخوری  
 آرد: ۲ لیوان  
 آب: یک لیوان  
 کنجد: یک قاشق غذاخوری

تخم شوید، رازیانه، سیاهدانه، شاه دانه، گل خشت، زیره سبز، گشنیز، زردچوبه: هر کدام یک قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ۲ لیوان آرد گندم رو با یک قاشق خمیر مایه، کمی نمک و شکر مخلوط نموده و به آن نصف لیوان آب اضافه می نماییم و یک ساعت صبر می کنیم تا خمیر برسد. اگر از سالم بودن خمیر مایه مطمئن نیستید می توانید خمیر مایه و شکر را در نصف لیوان آب بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا حجمش دو برابر شود و بعد خمیر را درست نمایید. تخمی نان شامل مقداری کنجد، تخم شوید، رازیانه، سیاه دانه، شاه دانه، گل خشت، زیره سبز و سیاه و مقدار کمی زردچوبه است.

تخمی نان رو به خمیر اضافه می نماییم و ورز می دهیم. در ادامه کف تابه یا قابلمه را چرب و خمیر را داخلش پهن می کنیم. نیم ساعت به خمیر استراحت می دهیم. سپس با شعله کم می گذاریم خوب بپزد و سرخ شود. وقتی زیر آن برشته شد کماچ را پشت و رو کرده تا دو طرفش سرخ شود.



## • کرمان •

### نظر متخصص تغذیه

- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ یا گل خشک موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- از خواص تخم شوید می توان به کمک به بهبود برخی از ناراحتی های دستگاه گوارش نظیر سوء هاضمه، کنترل اختلالات چربی خون، کمک به بهبود حالت تهوع و استفراغ و تقویت شیرمادران اشاره نمود.

### کول (نان روغنی) - Kool

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۵ دقیقه	۲ ساعت	نانوائی و آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	منوجان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- روغن: ۳ قاشق غذاخوری سرپر (۵۰ گرم)  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 شیر: ۲ لیوان  
 آب: در صورت لزوم



## نان های بومی ایران

زردچوبه: یک قاشق مرباخوری	تخم مرغ: ۴ عدد
سیاه دانه: یک قاشق غذاخوری	آرد: یک کیلوگرم
نمک: نصف قاشق چایخوری	ماست: ۲ قاشق غذاخوری
آب خرمای له شده و صاف شده: ۴ لیوان	زعفران: نصف قاشق مرباخوری
شکر: مقدار کم (در صورت تمایل)	پودر رازیانه: ۳ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را داخل یک لیوان آب ولرم می ریزیم. در ظرف دیگر همه مواد به جز آرد و روغن را با هم مخلوط می کنیم. سپس خمیر مایه را در ظرف ریخته و آرد را کم کم به آن اضافه می کنیم و ترکیب را خوب ورز می دهیم. درب ظرف را پوشانده و به مدت ۲ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا اصطلاحاً عمل آید. در مرحله بعد خمیر آماده شده را چانه گیری می کنیم و آن را پهن می نماییم. روغن را در ماهیتابه ریخته تا داغ شود. خمیر آماده شده را درون روغن ریخته تا سرخ شود. پس از طلایی شدن یک طرف آن، با چنگال نان را برگردانده تا طرف دیگر نیز سرخ شود.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- خرما جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی های مفیدی مانند ویتامین های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم می توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال، لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- ماست موجود در این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

### نان پیازو - Nan-Piazo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز یخچال	گاز، چوب	هیزم، چوب	۴۰ دقیقه	۱ - ۱/۳۰ ساعت	خمیر ترش	تنور، فر خانگی	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	شهرستان های بم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 آرد گندم: ۴ پیمانه  
 آب: ۲ پیمانه  
 نمک: یک قاشق مرباخوری سرخالی  
 پیاز: ۲ عدد متوسط  
 گل خشت، سیاهدانه و تخم گشنیز: از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب ولرم و خمیر مایه را مخلوط می کنیم و چند دقیقه صبر می کنیم تا خمیر مایه در آب حل شود. سپس آرد و نمک و سایر مواد را اضافه می کنیم و ورز می دهیم تا خمیر به دست نچسبد. سپس خمیر را برای ۱ تا ۱/۳ ساعت می گذاریم تا ور بیاید. بعد از آماده شدن خمیر نصف خمیر را جدا کرده با وردنه پهن می کنیم و پیاز رنده شده را روی خمیر قرار می دهیم و بقیه خمیر را هم پهن کرده و روی آن قرار می دهیم. این نان را هم در ماهیتابه روی گاز یا در فر و هم در تنور می توان پخت.

### نظر متخصص تغذیه

- تخم گشنیز این نان در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- نمک این نان متعادل است.



## نان‌های بومی ایران

- گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می‌باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان‌تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می‌کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت‌انگیز می‌تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ‌های مصنوعی باشد.
- پیاز از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.







## کرمانشاه

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: نیلوفر حیدری  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): فرید اردیخانی، سارا  
اربابی جم  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): هانا فهیمی (پاوه)،  
سعادت حسینی (جوانرود)، لیلا رضا زاده (کرمانشاه)، فاطمه  
عبدی (گیلان غرب)، سهیلا ایمانی (هرسین)



### په پگ، بیگه چوره و یا کلیره- Pappeg, Pappegah Chorrah or Kolleirah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	زغال و خاکستر	-	۲۰-۳۰ دقیقه	-	-	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	روستاهاي غرب



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: دو لیوان نمک: ۱ قاشق چای خوری

پیاز و یا سبزی های محلی: ۱۰۰ گرم پاک و خرد شده

روغن یا کره محلی: حدود ۲۵۰ گرم (۱ لیوان ۲۴۰ سی سی)

آرد گندم: یک کیلوگرم (در روستاها بیشتر از یک کاسه یا مشابه استفاده می شود)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با مقدار مناسب آب و نمک مخلوط می کنند. به خمیر در حال آماده سازی، پیازچه خرد شده و یا دیگر سبزیجات معطر تازه (پیچک، آویشن یا...) را در میزان های دلخواه اضافه کرده و به هم می زنند. در حین ورز دادن خمیر، روغن و یا کره محلی را اضافه می کنند. به جهت ضرورت آماده سازی سریع در تهیه این نان، اجازه تخمیر داده نشده و از خمیرمایه نیز استفاده نمی شود. خمیر (نه خیلی شل) را پس از آماده سازی، به اندازه یک کنده بزرگ در داخل زغال و خاکستر داغ از قبل آماده گذاشته و روی آن را با باقی زغال و خاکسترها می پوشانند. مدت پخت بسته به ضخامت خمیر بوده و به طور معمول بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارد. در منطقه شهرستان جوانرود، نان به صورت نیمه حجیم تهیه شده و نیز استفاده از روغن و یا کره محلی، پس از پخت نان با چرب کردن آن در قبل از مصرف همراه است.

#### نظر متخصص تغذیه

- پیاز از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.

#### توضیحات بیشتر

- جنبه استفاده این نان در زمان هایی است که فرصت اقامت، ابزار و زمان کافی برای پخت نان کوچ روها وجود ندارد. از این رو بیشتر، سیر شدن و تامین انرژی مورد نیاز روزانه افراد مد نظر می باشد.
- استفاده از سبزیجات محلی مانند پیازچه، پیچک و... علاوه بر معطر نمودن نان، سبب افزایش محتوای



## نان های بومی ایران

فیبر آن خواهد شد.

- اضافه شدن روغن به خمیر، به ترد شدن و مقبولیت نان از یک سو و افزایش محتوای کالری آن از سوی دیگر کمک می کند.
- مدت ماندگاری و مقبولیت اینگونه نان ها در حد یک تا حداکثر دو روز می باشد.

### پیچگانه - Pichganah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز، هیزم	فلزی	۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	کارخانه آرد	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	منطقه شهر و روستاها



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق چای خوری سر خالی  
مغزگردوی آسیاب شده: ۳ قاشق غذاخوری

آرد: ۱ کیلوگرم  
آب: ۲ لیوان

خمیر ترش: یک قاشق چای خوری

پیچک (سبزی کوهی) یا پیازچه: ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم پاک و خرد شده

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب مخلوط می کنند. جهت تهیه پیچگانه، همیشه از خمیر ترش استفاده نمی شود. گاهی، بدون استفاده از خمیر ترش، تنها اجازه تخمیر در مدت زمان حدود ۲ ساعت به خمیر تهیه شده داده می شود. گاهی اوقات هم بدون اجازه تخمیر، آن را پخت کرده و مصرف می کنند. در حین اختلاط خمیر با آب و خمیر ترش و قوام یافتن و یکنواخت شدن خمیر، سبزی کوهی پیچک و یا ساقه های سبز پیازچه را که از قبل شسته و خرد شده است؛ اضافه می کنند. سپس برای مدت زمان ۱ تا ۲ ساعت، اجازه تخمیر به خمیر داده می شود. پس از آماده سازی خمیر، آن را در کنده های حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرمی جدا و پس از پهن کردن با وردنه، با ضخامتی معادل نان لوش، بر روی ساج داغ پهن و به صورت دو طرفه پخت می کنند. این نان را پس از آماده سازی و قرار دادن در کره یا روغن محلی و یا مالیدن بر روی نان، استفاده می کنند. در مناطقی مانند جوانرود، این نان را با مخلوط گردوی آسیاب شده به همراه پیچک (در زمان قرار داده شده بین دو لایه نان) تهیه کرده که در گویش محلی آن منطقه، به آن «کلیره مه ژگه» می گویند.

#### نظر متخصص تغذیه

- پیاز از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- اگر پیچک در ترکیب این نان استفاده شود؛ باید بیان نمود که گیاهی ضد التهاب و ضد عفونی کننده بوده،



- در سم زدایی و پاکسازی بدن موثر و همچنین موجب بهبود عملکرد دستگاه تنفس می شود.
- گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.

### توضیحات بیشتر

- معمولاً این نان را با دوغ میل می کنند.
- مقدار پخت این نوع نان برای مدت کوتاه یک تا دو روز است.

### تیری - Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز، هیزم	فلزی	۴-۵ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	کارخانه آرد	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	منطقه شهر و روستاها



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد: ۱ کیلوگرم  
خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
آب: ۲ لیوان  
نمک: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با مخلوط کرده و به آن نمک اضافه می کنیم. در

تهیه این نان، تخمیر صورت نمی گیرد. خمیر را در کنده هائی با اندازه های متفاوت جدا کرده و با ضخامت شبیه نان لواش بر روی ساج داغ پهن و بصورت دو طرفه پخت می کنند. نان تهیه شده برشته نیست و جهت تهیه نذری مورد استفاده قرار می گیرد که به آن در گویش محلی « نوواله » (مخصوص فرقه اهل حق - برنج را با گوشت نذری آبیژ شده داخل نان می پیچند) گفته می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- با توجه به عدم تخمیر خمیر، فیتات موجود در آن باعث تداخل در جذب یون های دو ظرفیتی مواد معدنی موجود در مواد غذایی (مانند آهن و کلسیم) می شود. بنابراین مصرف زیاد و طولانی مدت آن توصیه نمی شود.

### ساجی - saji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴-۵ روز	گاز، هیزم	فلزی	۴-۵ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر ترش روز قبل	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	شهری و روستاها



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق چای خوری

خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری

آرد: یک کیلوگرم

آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با آب مخلوط و به هم می زنیم. در حین

اختلاط، نمک و خمیرمایه را اضافه می کنیم. خمیری به نسبت دارای قوام و مناسب به دست می آید. به مدت ۲ تا ۳ ساعت، اجازه تخمیر به خمیر داده می شود. قبل از آغاز پخت، خمیر را در کنده های ۵۰۰ گرمی جدا کرده و پس از پهن کردن با وردنه، به ضخامتی کمی بیشتر از نان سنگک بر روی ساج داغ پهن می کنیم. این نان به صورت دو طرفه پخت می شود. گاهی اوقات، طرف دوم نان را به جای قرار دادن بر روی ساج، در کنار لبه بیرونی ساج (کوانه) گذاشته تا که در اثر حرارت مستقیم پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- نظر به تهیه نان ساجی به روش سنتی و انجام تخمیر مناسب، این نان فاقد فیتات بوده که این خود باعث جذب بهتر برخی مواد معدنی از جمله آهن و کلسیم می شود و ارزش تغذیه ای و از ماندگاری، عطر و طعم بهتری برخوردار است.
- نمک این نان در حد کم و مطلوب است.

### فطیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز، هیزم	فلزی	۱-۲ دقیقه	-	-	کارخانه آرد	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستاها



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم آب: ۲ لیوان نمک: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب مخلوط کرده و در حین هم زدن، نمک

اضافه می شود. در تهیه این نان، تخمیر و استفاده از مایه یا خمیر ترش انجام نمی گیرد. خمیر را در چانه هایی با اندازه های متفاوت جدا کرده و با ضخامتی شبیه نان ساجی حدود ۱ سانتی متر بر روی ساج داغ پهن و به صورت دو طرفه پخت می کنند.

### نظر متخصص تغذیه

این نان از ماندگاری مناسبی برخوردار نمی باشد. نظر به عدم تخمیر، اثر فیتات به عنوان تداخل کننده جذب یون های دو ظرفیتی مواد معدنی موجود در مواد غذایی بیشتر از دیگر نان ها بوده و مصرف زیاد و طولانی مدت آن توصیه نمی شود.



### کزینکه - Kezinkah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴-۵ روز	گاز، هیزم	فلزی	۳-۴ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر ترش	کارخانه آرد	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستاهاى غرب



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: حدود یک کیلوگرم  
 نمک: یک قاشق چای خوری  
 کره و یا روغن محلی: ۳ قاشق غذاخوری  
 خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری  
 آب: یک و نیم لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با آب مخلوط کرده و خمیر تهیه می‌کنند. در حین مخلوط کردن آرد با آب، نمک را در مقدار مورد نیاز (بر پایه کیفیت آرد) و نیز خمیر ترش (تهیه شده از روز و یا پخت روز گذشته را اضافه می‌کنند. اجازه تخمیر را برای ۲ تا ۳ ساعت به خمیر می‌دهند. سپس، خمیر را در کنده‌های ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرمی جدا کرده و پس از پهن کردن با وردنه، آن را بر روی ساج انداخته و بصورت دو طرفه پخت می‌کنند. نان تهیه شده را با کره یا روغن حیوانی چرب کرده و مصرف می‌کنند.

#### نظر متخصص تغذیه

- غلات به عنوان تأمین‌کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین‌ها و برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند. مصرف این نان در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد؛ اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان سبوس کمی دارد می‌تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود. لذا جهت بهره بردن از خواص بیشتر، توصیه می‌شود در ترکیب نان از آرد با سبوس بیشتر استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره یا روغن محلی در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### گرده - Gerdah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز	فلزی	۴-۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	کارخانه آرد	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	روستاها و مناطق شهر



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم آرد  
 خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری  
 زردچوبه و یا زعفران: یک دوم قاشق چایخوری  
 رازیانه: یک سوم قاشق چایخوری  
 روغن و یا کره محلی: ۱۵۰ گرم (دو سوم لیوان ۲۴۰ سی سی)  
 شیر: یک و نیم لیوان  
 آب: یک لیوان  
 شکر: ۱۵۰ گرم  
 نمک: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** شکر را در آب ولرم حل کرده و روغن را اضافه می کنیم. سپس آرد و شیر را به تدریج اضافه می نماییم. در صورت استفاده از خمیر ترش، آن را در این مرحله به مایه اضافه کرده و مخلوط می نماییم. خمیر را ۱ تا ۲ ساعت در نایلون قرار داده تا استراحت کرده و ور بیاید. سپس چانه های کوچکی از خمیر درست کرده و پس از پهن کردن با وردنه (در اندازه دایره ای با قطر حدود ۲۰ سانتی متر)، روی آن ها نقش می زنیم (با لبه استکان، نوک قاشق و یا چنگال یا...). در ادامه می توان روی آن را با مخلوط تخم مرغ و زعفران (با فرچه) و کنجد و رازیانه تزیین کرد، سپس به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بر روی ساج حرارت داده شده تا که پخته شود. گاهی، بدون استفاده از زعفران، کنجد و تخم مرغ، خمیر را پس از طرح زدن، به صورت دوطرف بر روی ساج پخت می کنیم. استفاده از مواد تزیینی (کنجد و...) به دلخواه می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد. اگر از زعفران هم استفاده شود باید بیان نمود که زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادارانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.



### توضیحات بیشتر

- این نوع از نان به عنوان میان وعده دانش آموزان بسیار مناسب است. در تهیه خانگی آن، قابلیت کنترل میزان شکر و روغن و نوع روغن مصرفی وجود دارد.
- می توان از انواع آرد با سبوس بالا در تهیه آن استفاده کرد.

### مه زگه یی - Mezgaei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴-۵ روز	گاز، هیزم	فلزی	۴-۵ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر ترش	کارخانه آرد	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	جوانرود



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم  
آب: ۲ لیوان

نمک: یک قاشق چای خوری  
خمیر ترش: یک قاشق مرباخوری  
مغزگردوی آسیاب شده: ۴ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با آب مخلوط کرده و خمیر را تهیه می کنند. در حین مخلوط کردن آرد با آب، نمک را در مقدار مورد نیاز (بر پایه کیفیت آرد) و نیز خمیر ترش (تهیه شده از روز و یا پخت روز گذشته) را اضافه می کنند. اجازه تخمیر را برای ۲ تا ۳ ساعت به خمیر می دهند. سپس، خمیر را در کنده های ۱۵۰ گرمی جدا کرده و پس از پهن کردن با وردنه، آن را بر روی ساچ انداخته و مغز گردو را فوراً روی آن می پاشیم به طوری که تمام وسط نان را بپوشاند و سپس نان را از دو طرف پخت می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- تخمیر مناسب و استفاده از گردو، سبب بهبود ارزش غذایی این نوع نان شده است. مغز گردو سرشار از املاح معدنی مانند منیزیم، فسفر، منگنز و مس می باشد. همچنین ویتامین های گروه B را در خود جای داده است. ۳امگا موجود در آن باعث کارکرد بهتر مغز می شود. البته باید مراقب کالری بالای گردو در این نان بود و در حد متعادل مصرف نمود.
- نمک این نان در حد کم است.





## كهكيلويه و بویر احمد

رئيس گروه بهبود تغذيه جامعه: فرشته بوستاني  
كارشناسان ستاد شهرستان (تغذيه و...): الهام پور مقدم (بهمنی)،  
نوربخش عالیوند (لنده)



## • کهکیلویه و بویر احمد

### برکو - Barco

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز، هیزم، زغال	تابه	۱۰ دقیقه	۱۲ ساعت	خیساندن با آب ولرم	منزل	آرد کامل	گندم	مسطح	بهمئی



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم سبوس دار: ۳ لیوان  
آب ولرم: ۲ لیوان

نمک: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و نمک مخلوط کرده و هم می زنیم تا یک

ترکیب خمیری شل به دست می آید. این خمیر را به مدت ۱۲ ساعت در یخچال یا جای سرد قرار می دهیم. بعد از ۱۲ ساعت خمیر را به مقدار یک کاسه کوچک برداشته و آن را روی تابه که از قبل داغ شده است پهن می کنیم. بعد از ۵ دقیقه یک طرف نان پخته می شود. سپس آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر نیز بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- نمک این نان در حد متعادل است.

### تبدون - Tab-don

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ ساعت	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	۵ ساعت	ماست ترش	نانوائی / فروشگاه	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	لنده



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک پیمانانه (۲۵۰ گرم)  
ماست ترش: ۲/۳ لیوان (۱۵۰ گرم)

شکر: یک قاشق مرباخوری  
آب: یک سوم لیوان



## نان های بومی ایران

نمک: یک قاشق مرباخوری روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری کنجد: کمی برای تزیین

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با ماست ترش، شکر، نمک و آب مخلوط کرده و خمیر حاصله را حدود ۵ ساعت در یخچال می گذاریم (خمیر نباید منجمد شود). سپس خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه گرد می کنیم. در ادامه چهار قاشق غذاخوری روغن در ماهیتابه ریخته و خمیر را در ماهیتابه پهن می نماییم و مقداری کنجد روی آن می ریزیم. بعد از پخت طرف اول، آن را وارونه می گذاریم تا طرف دیگر هم سرخ شود؛ سپس نان آماده شده را در ظرف دیگر گذاشته و سرو می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- ماست موجود در مال این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.
- درست است که مقدار شکر و روغن این نان کم است اما باز هم توصیه می شود مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، دیابت، پرفشاری خون و کبد چرب در مصرف این نان زیاده روی نکنند.
- نمک این نان به نسبت زیاد است؛ توصیه می شود مقدار نمک (به ویژه در افراد مبتلا به پرفشاری خون) باز هم کاهش یابد.

### تیری - Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز، هیزم، زغال	فلزی	۸ دقیقه	۴ ساعت	خیساندن با آب ولرم	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	شهرستان ها



### مواد اولیه (ترکیبات نان):

آرد گندم: ۴ لیوان آب ولرم: ۳ لیوان نمک: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** اول آرد را با آردبیز (الک)، آب و نمک اضافه می کنیم. بعد در لگن که ظرف بزرگ، پهن و عمداً از جنس روی هست ریخته می شود. طی چند مرحله آب می ریزیم و چنگ می زنیم تا کل آب به خورد آردها برود و هر بار خمیر را کنار می گذاریم و دوباره آب به آرد باقی مانده اضافه می کنیم تا آردهای درون لگن تمام شوند. مرحله بعد خمیر ناهمگن را در لگن می ریزیم و ورز می دهیم تا زمانی به این کار ادامه می دهیم که خمیرمان نرم و تقریباً کش سان (حدود ۱۰ سانتی متر) شود و به لبه های لگن نچسبد. در مرحله بعد مقداری آرد بر روی آن می ریزیم و با یک تکه سفره یک بار مصرف روی لگن را به مدت ۳۰ دقیقه می پوشانیم. سپس به صورت چانه (به قطر ۴۰ تا ۴۵ سانتی



## ● کهگیلویه و بویر احمد ●

متر) در آورده و آن را با چوبی که تیر نام دارد روی خونک (صفحه چوبی) قرار می دهیم و با قرار دادن آن بر روی تابه نان آماده مصرف است.

### نظر متخصص تغذیه

بهتر است در تهیه خمیر از آرد با میزان سبوس بالاتر استفاده شود. در صورت تمایل به اضافه نمودن سبوس به آرد، توصیه می شود از سبوس فرآوری شده استفاده نمایید زیرا احتمال وجود کپک در سبوس های موجود در بازار وجود دارد.

### شلشلی - Sholsholi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	تابه	۵ دقیقه	نیم ساعت	-	نانوائی / فروشگاه	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	لنده



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲ پیمانه  
روغن حیوانی: ۲ قاشق غذاخوری  
آب: ۲ لیوان  
نمک: ۵ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با آب و نمک مخلوط کرده و هم می زنیم

تا خمیر رقیقی درست شود به طوری که از دست چکه کند. سپس خمیر را به مدت نیم ساعت استراحت می دهیم و در این مدت تابه را روی اجاق می گذاریم و بعد از آن، این خمیر رقیق را روی تابه ریخته و پهن می کنیم. پس از پخت یک طرف نان، آن را برگردانده تا طرف دیگر نیز پخته شود، این نان را با روغن محلی و عسل چرب کرده و می خورند.

### نظر متخصص تغذیه

- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن حیوانی در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- نمک این نان تا حدودی بالاست لذا مبتلایان به پرفشاری خون و مشکلات کلیوی و افراد در معرض پوکی استخوان باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

### توضیحات بیشتر

به علت آن که روغن بعد از پخت به این نان افزوده می شود افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و... می توانند بدون افزودن روغن استفاده کنند.



کَلگ - Calg

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	تابه	۵ دقیقه	۷۲ ساعت	-	خانه / نانوايي	بلوط	بلوط	مسطح	لنده



مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد بلوط: ۵۰۰ گرم      آب: ۲ لیوان      نمک: ۵ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** میوه درخت بلوط را پوست گرفته سپس مغز میوه را خشک کرده و آن را آسیاب می کنیم طوری که دانه های آن بزرگتر از آرد باشد.

سپس آن را با آب جوش خیس می کنند و به مدت سه شبانه روز آن را در سبد زیر برگ درخت بلوط کاملاً گرم می پوشانند تا تانن آن جمع شود بعد از اتمام سه شبانه روز آن را یک تا دو ساعت زیر آب روان قرار می دهند تا تانن آن کاملاً گرفته شود. بعد از شیرین شدن آن را ورز می دهند تا خوب به هم آمیخته و حالت خمیر مانند پیدا کند کَلگ را پس از مرحله ورز دادن به صورت چانه های ریز در آورده و همانند کشک در زیر نور آفتاب خشک می کنند. برای تهیه نان کَلگ آن را با آب به صورت خمیر روان در آورده و روی تابه می ریزند و به وسیله دسته ای فلزی به شکل کاردک که حسوم نام دارد آن را پهن و کاملاً نازک می کنند؛ بعد از اضافه کردن نمک روی تابه و پختن آن، مورد استفاده قرار می گیرد.

نظر متخصص تغذیه

• میوه بلوط خوراکی اما بسیار دیر هضم است. بلوط یکی از غنی ترین گیاهان داروئی از بابت میزان تانن (۲۰-۸٪) می باشد. بنابراین مصرف آن باید در حد متعادل باشد تا اختلال جذب برای املاح دو ظرفیتی ایجاد نشود. حاوی آنتی اکسیدان ها بوده که در مقابله با التهاب مفید است. همچنین بلوط یک میوه قابض و ضد اسهال است.

• بهتر است زنان باردار یا شیرده قبل از مصرف با کارشناس تغذیه یا پزشک خودشان مشورت نمایند.

توضیحات بیشتر

در شهرستان مربوطه، این نان را بیشتر همراه با کله پاچه و ماست مصرف می کنند.





## گلستان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: فرهاد لشکر بلوکی  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): قربان محمد چوگان  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): محمد پارسانیا  
(آزادشهر)، زهره کاووسی (آزادشهر)، هاجر راهبی (آق قلا)، امینه پور  
(بندرترکمن)، غلام لشکر بلوکی (بندرگز)، راضیه عزیزی (رامیان)،  
امید توسلی (علی آباد)، فاطمه منصوری (علی آباد)، خسرو صادقی  
(کردکوی)، عزیزه چرابین (کلاله)، قول دردی میرزاعلی (گالیش)،  
خدیجه چاه کبوتری (گرگان)، رسول برتیمار (گمیشان)، سمیرا  
منصوری (گنبد کاووس)، امینه خوجملی (گنبد کاووس)، آی ناز  
پهلوان دوجی (مراوه تپه)، فرهاد خرمالی (مینودشت)



## اگمگ - Agmag

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	تابه	۲-۴ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	گنبد کاووس



## مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: یک عدد  
 نمک: یک قاشق چای خوری  
 روغن مایع: نصف استکان  
 شیر: برحسب مورد و انتخابی استفاده می شود

خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 آرد: یک کیلوگرم  
 شکر: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** برای شروع کار ابتدا خمیر مایه را در شیر ولرم ریخته و آن ها را با هم مخلوط می کنیم. سپس، در ظرف را بسته و اجازه می دهیم تا مایه خمیر عمل آید. در مرحله بعد، آرد الک شده، روغن مایع و ۴ لیوان آب و تخم مرغی که از قبل شکسته بودیم را به شیر افزوده و مواد را کاملاً با یکدیگر مخلوط می کنیم. پس از به دست آمدن خمیری لطیف (البته باید طوری باشد که به دست بچسبد) روی آن را پوشانده و به مدت ۲ ساعت مهلت می دهیم تا خمیر به اصطلاح عمل بیاید. بعد از طی این مدت، دیگ چدنی را روی اجاق گرم کرده و ته آن را با مقدار بسیار کمی روغن چرب می کنیم. سپس، کمی از خمیر را کف دیگ پهن کرده و به وسیله چاقویی دسته بلند آن را در دیگ می چرخانیم. به همین ترتیب، با بقیه خمیر نیز همین کار را انجام می دهیم. بعد از پخت کامل همه لایه ها، همانند تهیه شیرینی کاک کرمانشاه لایه ها را به هم پیچیده و برش می زنیم. سپس، در بین لایه ها شکر ریخته و در کنار چای سرو می کنیم (در برخی موارد لایه های نان جداگانه در روغن سرخ می شود).

## نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. نمک این نان در حد کم و متعادل است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.





## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

در حالت کلی مصرف نان بیش از سهم های توصیه شده در هرم غذایی و بدون توجه به سطح فعالیت توصیه نمی شود.

### بورک - Borak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز در یخچال	گاز	تابه، فر	۱۵-۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	رامیان: تاتار علیاء



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: یک قاشق غذا خوری  
 روغن سرخ کردنی: یک لیوان  
 گوشت چرخ کرده: نیم کیلوگرم  
 سیب زمینی متوسط: ۳ عدد  
 آرد: یک کیلوگرم  
 آب: یک لیوان  
 شیر: یک پیمانه  
 پیاز بزرگ: یک عدد

لفل، زرد چوبه: از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر نان را تهیه کرده و با شیر مخلوط نموده و آنها را ورز می دهیم و به مدت یک ساعت آن را به صورت بسته می گذاریم تا اصطلاحاً خود را بگیرد. در این مدت می توانیم مواد درون خمیر را آماده کنیم. بدین منظور سیب زمینی و گوشت را در ظرف های جداگانه آب پز کرده تا خوب نرم شوند. سپس پوست سیب زمینی را جدا می کنیم و در داخل ظرف مناسب سیب زمینی را رنده کرده و با گوشت، نمک و فلفل (و در صورت دلخواه سایر ادویه جات)، پیاز رنده شده کاملاً مخلوط می کنیم و خوب ورز می دهیم تا مواد به خورد هم بروند. زمانی که خمیر کاملاً آماده شد، آن را به گلوله های کوچک به اندازه یک مشت تقسیم می کنیم و گلوله ها را با وردنه روی سطح چوبی یا سینی که روی آن کمی آرد پاشیده شده به صورت دایره در می آوریم به صورتی که خمیر دایره ای شکل نازک شود. البته نه آنقدر نازک که باعث پارگی آن گردد. با قاشق مقداری از مواد را برداشته و در یک سمت خمیر می ریزیم طوری که نیم دایره خمیر پر شود و نیم دایره دیگر را بعد از آن روی مواد بر می گردانیم و دو طرف خمیر را خوب می بندیم. همین طور تا آخر که تمامی گلوله های خمیر به این شکل آماده شود. البته باید توجه داشت که تا آماده شدن همه گلوله های خمیر باید با پارچه تمیزی روی آن را بپوشانیم تا مانع از خشک شدن خمیر گردد.

سپس روغن را در ماهیتابه داغ می کنیم و یکی یکی خمیرهای بورک را در آن سرخ می کنیم. این کار باید با شعله پایین انجام شود تا مواد درون آن نیز بپزد. وقتی دو طرف آن به صورت قهوه ای کمی روشن در آمد با چنگال از درون روغن بر می داریم و درون آبکش می گذاریم تا روغن اضافی آن گرفته شود.



بورک را می‌توان در داخل تنور خانگی یا فر بدون اینکه در روغن بریزیم به روش بالا تهیه نماییم. فقط خمیرمان را که به صورت دایره ای در آورده‌ایم، باید کمی ضخیم تر از بورک روغنی باشد. بسته به سلیقه خانواده می‌توان از گوشت قرمز چرخ کرده یا گوشت سفید مرغ یا ماهی استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- سیب زمینی موجود در این نان، حاوی نشاسته جهت تامین انرژی و انواع ویتامین‌ها و املاح از جمله ویتامین‌های گروه «ب»، ویتامین ث، پتاسیم، و... است که می‌تواند علاوه بر فراهم آوردن انرژی برای افراد با فعالیت زیاد و کودکان، به کنترل پرفشاری خون کمک کند. با توجه به قیمت نسبتاً ارزان و خواص فراوان آن، می‌تواند در جیره غذایی روزانه افراد قرار گیرد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و می‌تواند از آسیب دیدن سلول‌های بدن در اثر رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری‌هایی، چون سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم‌های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- پیاز از گروه سبزی‌ها بوده و می‌تواند از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.
- یکی از عوامل مؤثر در اهمیت غذایی گوشت (که در ترکیب این نان وجود دارد)، وجود پروتئین‌های با ارزش بالا، ویتامین‌های گروه «ب» به ویژه «ب۱۲» و املاح معدنی به خصوص آهن و روی در آن است. که در مجموع علاوه بر تقویت بدن، می‌تواند در جهت رشد، پیشگیری و کنترل کمخونی و افزایش انرژی بدن مؤثر باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

ورک یا بورک از غذاهای سنتی استان گلستان به خصوص منطقه ترکمن نشین می‌باشد و شباهت زیادی به پیراشکی دارد و به دلیل دارا بودن گوشت، آرد گندم و روغن از کالری بالایی برخوردار است.



## نان های بومی ایران

• در صورت تهیه بورک با ماهی یا گوشت سفید و پخت به صورت تنوری، ارزش غذایی بالاتری خواهد داشت و برای سالمندان و میانسالان نیز یک وعده غذایی خوب به حساب می آید. این نان مغز دار می تواند جایگزین یک وعده غذایی باشد و در برخی مراسم و مناسبت ها و اخیراً در بازارچه های ساحلی منطقه ترکمن نشین به گردشگران نیز عرضه می شود.

### پیشمه - Pishmeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۴ روز در یخچال	گاز	تابه	۱۵-۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوایی یا منزل	آرد بدون سبوس	گندم	نیمه حجیم	رامیان: تاتار علیا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱۰ پیمانه  
 روغن: نصف استکان  
 وانیل و بیکنینگ پودر: یک قاشق مرباخوری  
 شکر: یک پیمانه  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 ماست: یک پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا تخم مرغ ها را خوب می زنیم تا کاملاً کف کند، سپس شکر را به آن افزوده و بعد روغن و ماست را اضافه کرده و خوب می زنیم، بعد آرد و بیکنینگ پودر و وانیل را اضافه می کنیم و به مدت ۳۰ دقیقه خمیر را استراحت می دهیم. پس از آن خمیر را برش داده و در روغن سرخ می کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- ماست موجود در این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.
- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.
- توصیه می شود در صورت امکان از آردهای سبوس دار که ارزش غذایی بالاتری دارند به جای انواع کم سبوس و بدون سبوس استفاده شود.



## گلستان

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

این نوع نان نیز همانند بسیاری از شیرینی‌ها و نان‌های سنتی در سال‌های دور بیشتر برای درامان ماندن از گرسنگی در زمان مسافرت‌ها و یا کار در زمین و دامداری استفاده می‌شده و هم اکنون بیشتر جنبه سنتی و تنوع بخشی به سفره غذایی دارد.

### تاتاری - Tatory

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	تابه	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه، بیکنینگ پودر	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	رامیان؛ تاتارعلیا



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۴ عدد      شکر: یک پیمانه      آرد: یک کیلوگرم

روغن مخصوص سرخ کردنی: نصف لیوان      کره: ۲۰۰ گرم

وانیل و بیکنینگ پودر: یک قاشق مرباخوری سرصاف

**نحوه آماده سازی خمیر:** اول تخم مرغ را شکسته و با همزن می‌زنیم به طوری که زرده نیز سفید شده و کاملاً کف کند، بعد کره را اضافه کرده و خوب می‌زنیم، سپس شکر، آرد، وانیل و بیکنینگ پودر را اضافه می‌کنیم و خوب می‌زنیم تا خمیر آماده شود؛ و بعد در روغن مخصوص سرخ می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

● وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

● وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می‌باشد که از آن جمله می‌توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر، روغن و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی،



## نان های بومی ایران

مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

• آرد این نان از نوع کم و بدون سبوس می باشد؛ بنابراین برای بهره بردن از فیبر، ویتامین های گروه «ب» و املاح غلات، توصیه می شود از آردهای سبوس دار استفاده شود.

### توضیحات بیشتر

• این نان بیشتر در مناسبت ها مصرف می شود و عملاً مصرف مرتب آن توصیه نمی شود.  
• به گفته افرادی که این نان را می پزند، نان مذکور، اخیراً در بازارهای محلی مناطق ترکمن نشین و بازارچه های ساحلی تهیه و به گردشگران عرضه می شود.

### چورک - Chorak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	فر	۸ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	مراوه تپه و گنبد کاووس، روستای های ترکمن



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

کنجد: ۳ قاشق برای تزئین روی نان  
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)  
نمک: یک قاشق غذاخوری سرصاف  
آرد: یک کیلوگرم  
آب: ۲/۵ لیوان  
روغن: ۴ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را در آب ولرم حل می کنیم. آرد را داخل ظرفی ریخته (مقداری از آرد را نگه می داریم). نمک و خمیر مایه را درون ظرف ریخته، روغن مایع را هم افزوده و آب را به داخل ظرف اضافه می نماییم. یک مقدار از آب را نگه می داریم. شروع به ورز دادن می کنیم. خمیر باید نسبتاً شل باشد و به دست نچسبد. البته، اگر دیدید خیلی شل است از آردی که نگه داشتید به خمیر اضافه کنید و به ورز دادن ادامه دهید. اگر هم دیدید خیلی سفت شده به آن آب اضافه کنید. حدود ۱۰ دقیقه باید ورز بدهید. بعد دور خمیر را آرد بپاشید و با یک پارچه تمیز آن را بپوشانید حدود نیم ساعت در جای گرم استراحت دهید سپس خمیرها را چانه کرده و روی آن را با سلفون می پوشانید و باز هم به مدت یک ساعت می گذارید تا خمیر عمل بیاید. خمیر را پهن کرده به طور منظم با چنگال سوراخ نموده و روی آن کنجد می ریزیم. داخل تنور می گذاریم. درجه حرارت باید بالا باشد هم شعله بالایی و هم پایینی. پخت نان تقریباً هشت دقیقه طول می کشد.



### نظر متخصص تغذیه

- نمک این نان نسبتاً بالاست، لذا توصیه می‌شود افراد مبتلا به پرفشاری خون و بیماران کلیوی مصرف این نان را محدود یا از آن خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

### فتیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فر	۲۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	گنبد کاووس



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذا خوری روغن: یک لیوان  
دنبه گوسفندی: تقریباً ۲۰۰ گرم آرد: ۲ کیلوگرم (۱۳ لیوان)  
خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا در مقدار اندکی آب ولرم خمیر مایه اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم ۵ دقیقه بگذرد. سپس در ظرف دیگری آب، آرد، نمک و خمیر مایه را باهم مخلوط کرده و خمیر را ورز می‌دهیم و می‌گذاریم ۱ ساعت استراحت کند و سپس خمیر را پهن کرده و مواد را داخل آن ریخته و دوباره ورز می‌دهیم تا مواد به خورد آن برود و دوباره خمیر را پهن کرده و در تنور قرار می‌دهیم تا بپزد (نحوه آماده سازی مواد: دنبه را جداگانه سرخ کرده و سپس با روغن و رب گوجه فرنگی فراوان مخلوط می‌کنیم) مواد را با هم مخلوط کرده و خمیر را به قسمت‌های کوچک تقسیم و پهن کرده و در روغن سرخ می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- رب گوجه فرنگی حاوی مقدار خوبی از ویتامین‌های آ، ث، کا و خانواده ویتامین‌های ب است. مواد معدنی همچون پتاسیم، منگنز، منیزیم، مس و فسفر در گوجه فرنگی نیز وجود دارند. لیکوپن موجود در رب گوجه فرنگی می‌تواند در حفظ سلامت پروستات و پیشگیری از سرطان آن نقش داشته باشد. به طور کل



## نان های بومی ایران

گوجه فرنگی می تواند در کنترل فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، سلامت قلب و عروق، حفظ سلامت پوست و چشم ها مفید باشد. برخی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند این گونه افراد بهتر است در مصرف این نان احتیاط کنند. همچنین توصیه می شود از رب بدون نمک استفاده شود.

- افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند (به شرط عدم بیماری) می توانند در حد متعادل از این نان مصرف کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود دنبه در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قاورت مجلی چورک - Ghavort Mechly Chorak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فر، تنور	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	مراوه تپه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

دنبه گوسفند: ۲۰۰ گرم  
 رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری سر پیر  
 نمک و فلفل و زردچوبه: از هر کدام یک قاشق مرباخوری  
 پیاز بزرگ: ۲ عدد  
 آرد گندم: ۲ کیلوگرم  
 تخم مرغ: ۱ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پیاز را رنده می کنیم، سپس دنبه ها را در ظرف فلزی قرار داده و روی حرارت بسیار ملایم قرار می دهیم تا روغن آن خارج شود. سپس روغن اضافی را از مواد جدا کرده، آنچه باقی می ماند را در اصطلاح ترکمنی به آن جزغاله می گویند. جزغاله ها را با پیاز، رب، فلفل و زردچوبه می کوئیم و تخم مرغ را شکسته با این مواد مخلوط نموده تا مواد یکدستی بدست آید. خمیر نان را که از قبل آماده کرده ایم را با وردنه بازمی کنیم و مواد را روی آن پهن می کنیم، سپس خمیر را لوله کرده و به صورت حلزونی شکل در می آوریم و اجازه می دهیم تا چند دقیقه در این حالت بماند.

بعد از این مرحله خمیر حلزونی شکل را به آرامی با دست پهن کرده و داخل تنور با شعله ملایم قرار می دهیم تا نان طلایی رنگ و خوشمزه ما آماده شود.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.



- پیاز از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می تواند از آسیب دیدن سلول های بدن در اثر رادیکال های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری هایی، چون سرطان، بیماری های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.
- بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند این گونه افراد بهتر است در مصرف این نان احتیاط کنند.
- افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند (به شرط عدم بیماری) می توانند در حد متعادل از این نان مصرف کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود دنبه در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قلمه - Ghatalme

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	تابه	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	رامیان: اسفند آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق چایخوری  
 روغن مایع مخصوص سرخ کردنی: نصف لیوان  
 آب: یک لیوان  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری  
 آرد: یک کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد الک شده را در کاسه ای ریخته و وسطش را گود می کنیم و بعد مایه خمیر عمل آمده، نمک و آب را ریخته و خوب ورز می دهیم تا جایی که خمیر لطیفی بدست آید و بعد به مدت ۲ ساعت استراحت می دهیم. حالا گلوله هایی از خمیر برداشته و باز می کنیم و در داخل روغن سرخ می کنیم و بعد از این که از داخل روغن خارج کردیم روی آن را به میزان دلخواه شکر می پاشیم.





## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. مصرف زیاد این نان می تواند موجب افزایش تری گلیسرید خون گردد.

### توضیحات بیشتر

- این نان معمولاً در میان وعده صبح مصرف می شود.
- در برخی مناطق استان مانند گالیکش و آزاد شهر این نان را روزهای پنجشنبه و برای بردن سر مزار استفاده می کنند.
- در مناطق ترکمن نشین این نان از لایه های بسیار نازک خمیر که روی یکدیگر قرار گرفته پخت می شود و تقریباً با همین روش سرخ و سپس شکر پاش می شود.

### قره قوروت - Ghare Ghorot

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته یخچال	گاز	فر	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	اشتهارد، جارو



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- روغن: یک قاشق غذاخوری
- آرد: یک کیلوگرم
- مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری
- آب: یک لیوان
- قره قوروت شیرین: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد الک شده را در کاسه ای ریخته و وسطش را گود می کنیم و بعد روغن و مایه خمیر عمل آمده و آب را ریخته و خوب ورز می دهیم تا جایی که خمیر لطیفی بدست آید و بعد به مدت ۲ ساعت استراحت می دهیم. حالا گلوله هایی از خمیر برداشته و باز می کنیم و قره قوروت را داخلش گذاشته و می پیچیم و در فر می پزیم. (در برخی مناطق ممکن است مقداری گردوی نرم شده به همراه پياز خرد شده و مقدار کمی شکر بسته به ترشی قره قوروت به آن اضافه کنند).

### نظر متخصص تغذیه

- در تهیه این نان، از قره قوروت استفاده شده که منبع خوبی از کلسیم می باشد و تا حدی به استحکام استخوان ها کمک می کند. همچنین با توجه به طعم قره قوروت، این نان می تواند اشتها آور باشد. لذا برای کودکان و سالمندان کم اشتها این نان توصیه می شود.



• درست است که مقدار روغن این نان به نسبت برخی از نان‌ها، بسیار کم می‌باشد، اما با این وجود مصرف آن به ویژه در مبتلایان به بیماری‌های غیر واگیر مزمن مانند دیابت باید در حد متعادل باشد.

### کاک - Kak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته (پخچال)	گاز	فر	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	رامیان، اسفند آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: یک لیوان (تقریباً ۲۰۰ سی سی)  
 شکر: یک لیوان (تقریباً ۲۰۰ سی سی)  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 وانیل: نصف قاشق چای خوری  
 شیر: یک لیوان  
 آرد: یک کیلوگرم  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 آب: یک لیوان  
 کنجد: ۳-۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده، خمیر مایه، نمک و پودر وانیل را به آن اضافه و مخلوط کرده، بعد روغن و تخم مرغ را به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم. شکر را داخل شیر ریخته تا حل شود زمانی که حل شد در آرد ریخته و آن را خوب ورز می‌دهیم تا خمیر آماده شود. حالا خمیر را به مدت ۲ ساعت استراحت می‌دهیم تا حجمش دو برابر شود. بعد از خمیر گلوله‌ای برداشته و با وردنه باز کرده و چنگال می‌زنیم و روی آن را زرده تخم مرغ و کنجد (جهت تزئین) می‌زنیم و در فر (که از قبل گرم شده است) به مدت ۲۰ دقیقه قرار می‌دهیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می‌تواند به کاهش خطر سکنه قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند.



## نان های بومی ایران

- کودکان و نوجوانان سنین رشد، افراد لاغر و کسانی که سطح فعالیت بدنی بالا دارند می توانند در حد متعادل این نان بهره ببرند.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### محلّی ساده - Sadeh Mahalli

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلّی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	هیزم	گلی	۱۵-۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	رامیان: ویرو



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری  
 آرد: دو کیلوگرم  
 آب: نیم لیتر  
 نمک: دو قاشق مرباخوری سرصاف  
 روغن: یک استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد الک شده را در کاسه ای ریخته و وسطش را

گود می کنیم و بعد روغن و مایه خمیر عمل آمده، نمک و آب را ریخته و خوب ورز می دهیم تا جایی که خمیر لطیفی بدست آید و بعد به مدت ۲ ساعت در جای گرم استراحت می دهیم. سپس خمیر را با وردنه باز کرده چانه زده و در تنور گلی می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- توصیه می شود از نان های با سبوس بیشتر و بدون روغن استفاده شود.
- افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند می توانند در حد متعادل از این نان استفاده کنند.
- نمک این نان به شرطی که قاشق های مرباخوری سرخالی باشند، در حد نسبتاً متعادل می باشد؛ ولی با این وجود توصیه می شود در صورت امکان، مقدار نمک را باز هم کم کرد.



## نان خرمايي - Nan-Khormaei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته یخچال	گاز	فر	۲۰-۲۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	رامیان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خرمای له شده: ۲ لیوان  
روغن: نصف لیوان (تقریباً ۱۰۰ گرم)  
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
آرد: ۳ لیوان  
شیر: ۱/۵ لیوان  
گردو خرد شده: ۱۰ عدد  
آب: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، آب و خمیرمایه را با هم مخلوط نموده، شیر داغ را به آن اضافه می‌کنیم، ورز می‌دهیم تا مخلوط شود سپس روغن را کم کم اضافه می‌کنیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد، روی خمیر را سلفون کشیده، یک ساعت در جای گرم قرار می‌دهیم تا آماده شود. خرما و گردو را با هم مخلوط کرده در مقداری روغن تفت می‌دهیم. خمیر را باز کرده با مواد پر می‌کنیم در سینی فر می‌چینیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه می‌گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- خرمای موجود در این نان جزء مواد غذایی با انرژی فراوان می‌باشد که برای تامین انرژی و ریزمغذی‌های مفیدی مانند ویتامین‌های گروه «ب»، آهن، کلسیم و پتاسیم می‌توان روی آن حساب کرد و به عنوان میان وعده مناسب برای دانش آموزان، ورزشکاران و بزرگسالان فعال، لحاظ نمود. ضمناً به دلیل داشتن قند، نیروی ذهن را تقویت کرده و آهن موجود در آن تا حدودی از کم خونی جلوگیری می‌کند. با توجه به میزان بالای قند خرما، افراد دیابتی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی در مصرف آن احتیاط نمایند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الایجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید می‌باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.



## نان های بومی ایران

### هوچی - Hoji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	فر	۴۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سوس کم	گندم	نیمه حجیم	رامیان: زینب آباد



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

هوچی (پونه کوهی): یک کیلوگرم  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 روغن: نصف لیوان  
 رب انار: نصف لیوان (تقریباً ۱۰۰ گرم)  
 آرد: یک کیلوگرم  
 آب: یک لیوان  
 شکر: یک قاشق غذاخوری  
 شیر: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد الک شده را در کاسه ای ریخته و وسطش را گود می کنیم و بعد روغن و شیر ولرم و خمیر مایه عمل آمده را ریخته و خوب ورز می دهیم تا جایی که خمیر لطیفی بدست آید و بعد به مدت ۲ ساعت استراحت می دهیم. حال، گلوله هایی از خمیر برداشته و باز می کنیم و مواد هوچی را داخلش گذاشته، می پیچیم و در فر می پزیم.

**طرز آماده کردن مواد میانی:** سبزی هوچی ریز شده را با یک لیوان آب، آب پز کرده و در مقداری روغن تفت داده و بعد رب انار و شکر ریخته تا مزه ملس آن غالب شود؛ اکنون مواد آماده است.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- پونه کوهی موجود در این نان (که شبیه نعنا می باشد)، علاوه بر ایجاد عطر و طعم مطبوع، به دلیل وجود فیبر و ترکیباتی با خواص آنتی اکسیدانی مانند ویتامین ها، املاح، تیمول و... در تقویت سیستم ایمنی بدن، سم زدایی و مقابله با میکروب ها، بهبود سلامت دستگاه گوارش و کاهش التهاب می تواند موثر باشد.
- رب انار موجود در ترکیب این نان، دارای خاصیت ضدسرطانی، کمک به کارکرد بهتر کبد و سم زدایی، تقویت سیستم های قلبی-عروقی، سیستم عصبی، ایمنی و دستگاه گوارش می باشد. رب انار می تواند در کنترل فشارخون بالا، اختلالات چربی خون و نیز در بهبود اشتهاى افرادی که تمایل به غذا خوردن ندارند؛ مفید باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



### توضیحات بیشتر

- پخت انواع نان با سبزیجات به صورت سنتی از این نظر که نان قوت غالب جامعه می باشد می تواند باعث افزایش دریافت ویتامین ها، املاح و فیبر توسط اعضای خانوار شود. این نان کم شیرین است و مقدار روغن آن بسته به تهیه کننده قابل کنترل است؛ لذا در صورت محدودیت مصرف روغن، برای گروه های سنی مختلف قابل توصیه است.
- در صورت استفاده از رب انار نسبتاً ترش در این نان، می توان به افزایش اشتها در سالمندان و کودکانی که دچار کاهش اشتها هستند نیز کمک نمود.



## گیلان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: منیره امینیان (گیلان)  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): آزاده نبی زاده (گیلان)  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): سپیده جباری، فایزه  
لطف پور، مرسده رشیدی نژاد، ناهید اسرافیل زاده، حامد  
مرتضی پور، فاطمه معافی، معصومه دادرسی، پریسا حصیریان،  
پرویز محمدی، نسرین دبیری، اعظم احمدی، پروانه مشتاق  
دیلمی، نصیبه جعفرنیا، زهرا نصراله زاده، دلارام حلمی، معصومه  
رحیمی، سیده هایده موسوی، سیده سکینه رشیدی



## گیلان

### اسفناجی - Esfenaji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز، چوب	فلزی گلی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	سیاهکل: پیرکوه



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۴ پیمانه  
 نمک: یک قاشق مرباخوری  
 آب: ۱/۵ لیوان  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 اسفناج خام خرد شده: یک لیوان  
 شکر: نصف پیمانه  
 کره: ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، شکر، کره و آب را به مخلوط کرده، سپس اسفناج خرد شده را اضافه می‌کنیم و خوب ورز داده و به مدت ۲ ساعت به آن استراحت داده تا به عمل آید. سپس خمیر را مسطح کرده و روی آن را برای تزئین اسفناج می‌مالند و در تنور به مدت ۲ تا ۵ دقیقه جهت پخت قرار می‌دهند. در این نان از اسفناج خام استفاده می‌شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- اسفناج سرشار از فیبر بوده و دارای خواص کاهش دهنده کلسترول، آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و محافظتی از چشم‌ها به ویژه در سنین سالمندی است. توصیه می‌شود افرادی که سنگ‌های فعال کلیوی از جنس اگزالات دارند مصرف اسفناج را محدود نمایند.
- توصیه می‌شود نمک این نان به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### بیوتلاس - Bapoutelas

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب، نفت	گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم / آرد سفید	گندم برنج	مسطح	املش، سورکوه، چماقستان لنگرود، دیوشل





## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲۰۰ گرم (۱ لیوان)

شکر: در صورت تمایل

نمک: یک قاشق چای خوری

آب: یک لیوان

آرد برنج: ۲۰۰ گرم (۱ لیوان)

خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را در ظرف مناسب می ریزیم سپس شکر و نمک را به آن افزوده آنقدر آب سرد اضافه می کنیم که قوام پیدا کند و جمع شود. بلافاصله خمیر را به شکل یک دایره با قطر زیاد پهن می کنیم و وسط آن را با انگشت یک سوراخ ایجاد می کنیم (تا داخل خمیر پخته شود). خمیر را یک دفعه داخل آب در حال جوش قرار می دهیم و ۱۰ دقیقه زمان می دهیم تا خمیر پخته شود. سپس خمیر را خارج کرده و آنقدر ورز می دهیم تا خمیر یک دست شود. سپس به شکل گلوله های کوچک در می آوریم و با وردنه پهن می کنیم و روی تابه سفالی که روی آتش (هیزم و چوب) گرم شده قرار می دهیم تا کاملا پخته شود و سپس بر می گردانیم تا هر دو طرف آن پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به علت وجود آرد گندم و برنج حاوی کالری و ویتامین های گروه B است.
- با حذف شکر و کم کردن میزان نمک افراد مبتلا به فشارخون بالا می توانند در حد متعادل از آن استفاده کنند.

## برنجی یا لاکو - Berenji or Lakoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	سینی فلزی، گلی	۵ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوایی / فروشگاه	آرد با سبوس کم آرد برنج	گندم برنج	مسطح	بندر انزلی: خمیران، رودسر؛ لشکاجان علیا لاهیجان، فومن



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۱ کیلوگرم (۵ لیوان)

آب: ۳ لیوان

خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

آرد گندم: نیم کیلوگرم (۲/۵ لیوان)

نمک: نصف قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد برنج را با مقدار کافی آب ولرم مخلوط کرده و ورز می دهیم به گونه ای که خمیر به دست نچسبد؛ خمیر را به صورت گلوله های کوچک در آورده و در کف دست کمی صاف می کنیم (مثل شامی) و آن را در ظرف محتوی آب جوش برای مدت حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار می دهیم؛ سپس از ظرف خارج کرده در جای مناسبی می گذاریم تا سرد شود. آن گاه آرد گندم را با این خمیر مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم (در صورت نیاز کمی آب هم می افزاییم) مخلوط به دست آمده را حداکثر به مدت ۳۰ دقیقه استراحت داده



## گیلان

در اندازه‌های مناسب برداشته، با وردنه پهن کرده و پشت سینی یا ظرف گلی که روی حرارت گاز قرار دارد می‌گذاریم و بعد از مدت کمی روی دیگر نان را روی سینی قرار می‌دهیم. بعد از پخته شدن هردو طرف نان آماده خوردن است.

### نظر متخصص تغذیه

- محتوی پروتئین گیاهی این نان به سبب استفاده از دو گونه آرد غلات (گندم و برنج) کامل تراست. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین‌های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.
- مصرف این نان در افراد مبتلا به حساسیت به گلوتن (سلیاک) ممنوعیت دارد.

### توضیحات بیشتر

افزودن موادی مثل گردو و کشمش موجب طعم بهتر و غنی شدن خمیر آن می‌گردد.

### پنجه کش - Panjeh-Kesh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز در یخچال	چوب	گلی	۸ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل - نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	رودبار: کباباد، بره سر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلو گرم (۶/۵ لیوان)

آب ولرم: ۲ لیوان

شکر: ۱ قاشق چایخوری

شیر: ۱ لیوان

خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری

نمک: ۱ قاشق چایخوری

ادویه (زردچوبه، زیره سبز، تخم گشنیز): از هر کدام یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را حرارت داده تا ولرم گردد. خمیر مایه، نمک و مقداری شکر و آب را به آن اضافه می‌کنیم. پس از گذشت یک ربع که خمیر مایه پف کرد آرد را الک کرده همراه ادویه‌ها به آن افزوده، ورز می‌دهیم. روی ظرف را می‌پوشانیم و در محل گرم به مدت ۲ ساعت استراحت می‌دهیم تا حجیم شود. خمیر را با وردنه صاف و نازک نموده و به دیواره تنور می‌چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.



## نان های بومی ایران

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- تخم گشنیز در کنترل قند خون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- زیره می تواند به کنترل قند خون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.

### پنجبیش - Penjaeesh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز / چوب	فلزی / سفالی	۵-۷ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	آستارا؛ مشند، سیج، صیادلر



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۴ لیوان  
آب ولرم: ۱/۵ لیوان  
نمک: ۱ قاشق چایخوری  
خمیر مایه: ۱ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا به آرد، آب، نمک و خمیر مایه را اضافه کرده و

مخلوط می کنیم تا به حالت خمیر در آید. اگر خمیر به دست چسبید مقداری آرد اضافه می کنیم تا چسبندگی از بین برود، سپس با دست خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه ورز می دهیم و اجازه می دهیم به مدت یک ساعت خمیر ور بیاید. در این مدت روی خمیر را با پارچه ای تمیز می پوشانیم. پس از ور آمدن، خمیر را چانه گیری می کنیم و مجدد چانه ها را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم و آن ها را به صورت گرد پهن می کنیم. در آخر، داخل تنور گازی یا سفالی به مدت ۵ تا ۷ دقیقه جهت پخت قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل وجود خمیر مایه، علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسید فیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- مناسب است در صورت امکان از سبوس بیشتری در تهیه این نان استفاده شود. در صورت تمایل به اضافه نمودن سبوس به آرد، توصیه می شود از سبوس فرآوری شده استفاده شود.
- نمک این نان در حد مطلوب است.

### توضیحات بیشتر

- این نان، همان نان بربری محلی می باشد.



## گیلان

### تمیجان - Temijan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۵ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، آسیاب منزل	آرد سفید	گندم برنج	مسطح	لنگرود: دیوشل و طالش محله



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۵۰۰ گرم (۲/۵ لیوان)  
 شکر: ۲ قاشق غذا خوری  
 زردچوبه: یک قاشق مرباخوری  
 خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا برنج را با مقداری آب گرم خیس و نم دار کرده سپس آسیاب می کنیم تا به آرد تبدیل شود. سپس آرد برنج را با آب جوش به خمیر تبدیل کرده و به صورت گلوله در می آوریم وسط آن را سوراخ کرده و مدت ۲/۵ ساعت در آب جوش می پزیم و بعد از پخت خمیر پخته شده را با آب سرد دوباره به خمیر یک دست تبدیل می کنیم. سپس آرد گندم و بعد از آن شکر و نمک را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم ۴-۶ ساعت بماند تا ور بیاید. بعد آن را به صورت چانه درآورده و با دست پهن نموده، سپس به دیواره تنور (که از قبل گرم شده است) می چسبانیم تا بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

- ترکیب آرد گندم و برنج میزان املاح و ویتامین های موجود در این نان را افزایش می دهد.
- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- نمک این نان در حد متعادل است.
- درست است که شکر این نان در حد کم است اما با این وجود هم مصرف زیاد این نان برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### خلفه - Kholfe

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز، چوب	تابه	۴ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي-کارخانه برنجکوبي	آرد با سبوس کم آرد سفید	گندم برنج	مسطح	املش، لگموج، استادکلايه، سپاهکل، جلگه، لنگرود، ليلاکوه، لاهيجان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: یک کیلوگرم (۵ لیوان)  
 تخم شنبلیله آسیاب شده: دو قاشق مرباخوری  
 خمیرمایه: یک قاشق مرباخوری سر پر  
 آرد برنج: ۲۰۰ گرم (۱ لیوان)  
 آب: ۲/۵ لیوان  
 نمک: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا مقداری آرد گندم را در یک ظرف مناسب می ریزیم و مقداری آب اضافه می کنیم تا آرد در آن حل شود. تخم شنبلیله آسیاب شده، نمک، خمیرمایه را کم به مخلوط اضافه می کنیم. آرد برنج را کم کم اضافه نموده تا خمیر به دست نچسبد. خمیر را در نایلون می پیچیم تا ۲ ساعت استراحت کرده و ور بیاید. سپس روی تخته آرد می پاشیم و خمیرها را به صورت گلوله های کوچک گرد می کنیم. سپس با وردنه روی تابه مخصوص پخت نان که از قبل روی اجاق گاز یا آتش گرم شده است قرار می دهیم. پشت و رو کرده که هر دو طرف آن بپزد. می توان به دلخواه مقداری کدو به خمیر تهیه شده نیز اضافه کنیم که باعث تغییر رنگ و ارزش غذایی آن می شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- ترکیب آرد گندم و برنج میزان املاح و ویتامین های موجود در این نان را افزایش می دهد.
- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.



## گیلان

### دستی - Dasti

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	فومن: تنگدره، آغوزکله، ماکلوان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانانه)

آب: ۴ لیوان

خمیر مایه: یک قاشق غذا خوری

نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم، آب، نمک و خمیر مایه را مخلوط کرده و تا

زمان قوام گرفتن خمیر، ورز می دهیم که حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول می انجامد. پس از حدود ۳ ساعت استراحت خمیر، گلوله های کوچکی از خمیر جدا کرده و روی سطح صافی خمیر را پهن می کنیم و داخل فر یا تابه (با روغن یا بدون روغن) یا در تنور فلزی قرار داده تا پخته شود. بر حسب سلیقه می توان به مواد اولیه شکر، ماست، شیر یا شنبلیله خشک هم اضافه کرد.

#### نظر متخصص تغذیه

- غلات به عنوان تأمین کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین ها و برخی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. مصرف این نان در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد؛ اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان سبوس کمی دارد می تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود. لذا جهت بهره بردن از خواص بیشتر، توصیه می شود در ترکیب نان از آرد با سبوس بیشتر استفاده شود.
- نمک این نان در حد متعادل است.

### روغنی - Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
دو هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	نیم تا ۱ ساعت	خمیر مایه	کارخانه	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	فومن



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

#### مواد اولیه خمیر:

ترکیب روغن مایع و جامد: ۳۰۰ گرم (۱/۵ لیوان)

آرد: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)

نمک: نصف قاشق مرباخوری

آب: ۲ لیوان

#### مواد داخل خمیر:

شکر: نیم کیلوگرم (۲ و نیم لیوان)

مخلوط روغن مایع و جامد: نصف لیوان

دارچین: ۲ قاشق مرباخوری

پودر هل: قاشق چایخوری

وانیل: ۲ قاشق چایخوری

گردو چرخ شده: ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** پس از هم زدن و مخلوط شدن کامل روغن ها، شکر، هل، دارچین، وانیل و گردو را اضافه کرده و خوب هم می زنیم.

**تهیه خمیر:** آرد و نمک را مخلوط کرده و روغن های از قبل ترکیب شده را اضافه می کنیم. روغن و آب تا جایی اضافه شود که به دست نچسبد. سپس کمی خمیر را ورز داده و اجازه می دهیم خمیر نیم تا یک ساعت در ظرفی در بسته استراحت کند تا عمل یا ورآید. سپس گلوله هایی را از خمیر برداشته و با وردنه صاف می کنیم و مقداری از مواد داخل کلوچه را روی آن می ریزیم و با دست جمع می کنیم و آن را به شکل گرد و تخت در می آوریم. این نان خیلی نازک نیست. می توان طرح هایی روی خمیر ایجاد کرد و مخلوط تخم مرغ زده شده و زعفران جوشیده را روی نان مالید و در صورت تمایل کنجد و خشخاش روی آن می پاشیم. محتویات و طرز پخت این نان مانند کلوچه فومن است تنها در ظاهر متفاوت می باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتره از مصرف دارچین خودداری کنند.
- وانیل گیاهی دارویی است که علاوه بر دادن طعم و عطر مطبوع به نان، به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدان خود، دارای خواصی می باشد که از آن جمله می توان به کمک به کنترل استرس و افسردگی، تقویت حافظه، حفظ سلامت پوست و بهبود زخم معده اشاره نمود.
- از جمله خواص هل می توان به ضد نفخ، ضد ویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
- گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- روغن جامد این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش



## گیلان

خطر بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.

- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### زرین - Zarrin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه (آرد (منزل)، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	فلزی گلی	۱۵ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بندر انزلی؛ بشمن، ماسال؛ شالما



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲ کیلوگرم (۱۰ لیوان)      نمک: یک قاشق چای خوری  
 کره یا خامه: ۳۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری)      مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 شیر: ۱ لیوان      تخم مرغ: ۲ عدد      آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را در ظرف بزرگی به گونه ای می ریزیم که قسمت میانی آن به شکل گودال خالی بوده و فضا به اندازه کافی برای ریختن سایر مواد باشد. سپس باقی مواد، تخم مرغ، کره یا خامه، شیر، مایه خمیر، نمک و مقدار کمی آب ریخته و به خوبی با هم مخلوط کرده و ورز می دهیم. در هنگام ورز دادن می توان با کمی کره یا روغن مایع کف دست را چرب کرد. پس از آماده سازی خمیر حداکثر به مدت ۳ ساعت روی آن را با پارچه تمیزی پوشانده، در جای مناسبی قرار داده، تا تخمیر انجام شود. سپس تنور را روشن کرده، خمیر را به اندازه مناسب روی یک سطح صاف با وردنه پهن کرده، از مخلوط تهیه شده (مغز گردوی آسیاب شده، شکر و زیره یا دارچین) برای مغز نان در وسط خمیر قرار داده و به شکل مناسبی آن را بسته و در تنور قرار می دهیم تا خوب بپزد. مواد اولیه این نان مشابه نان خانگی بوده و تفاوت آن مربوط به قسمت مغزی نان است که به دلخواه فرد می تواند حلوا یا سایر موادی که ذکر شده انتخاب کند. برای رنگ شدن روی نان، می توان مخلوط سفیده تخم مرغ و زردچوبه را روی نان با قلم به صورت رومال استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.





## نان های بومی ایران

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره یا خامه در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### سنگی - Sangi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز، نفت	فلزی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	ماسال



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: نیم کیلوگرم (تقریباً ۳ پیمانه)    نمک: یک قاشق مرباخوری  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری    روغن: نصف لیوان  
 شیر کم چرب: نیم کیلوگرم (۲ لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم را با حرارت ملایم تفت می دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود و تغییر رنگ بدهد شیر را که قبلاً با خمیر مایه حل کرده بودیم را اضافه کرده و مرتب هم می زنیم تا گلوله گلوله نشود. روغن و نمک را نیز به آن اضافه می کنیم. آنقدر خمیر را ورز می دهیم تا تبدیل به یک گلوله غلتان شود. باید خمیر دو ساعت در محل گرمی بماند تا عمل (ور) آید. به اندازه یک مشت خمیر برداشته و کمی پهن می کنیم و به دیواره تنور می چسبانیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین های گروه «ب» و املاح است می تواند بخشی از نیاز ریز مغذی های بدن (کلسیم، پروتئین های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- توصیه می شود مقدار نمک نان به حداقل کاهش یابد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. بهتر است مقدار روغن تا حد امکان کاهش یابد.



## توضیحات بیشتر

این نان در بیلاقات زیاد استفاده می شود به عنوان میان وعده مورد استفاده قرار می گیرد و حتی می تواند به عنوان صبحانه بسیار لذیذ مصرف گردد.

## شیر - shir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	فر	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	تالش



## مواد اولیه (ترکیبات نان)

شکر: ۳ قاشق غذا خوری  
شیر: نصف لیوان  
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
نمک: سه چهارم قاشق غذاخوری

آرد: ۲۵۰ گرم  
تخم مرغ: ۱ عدد  
کره: ۱ قاشق غذاخوری  
آب: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را در یک ظرف ریخته و شکر، تخم مرغ، خمیر مایه، نمک و زردچوبه را به آن می افزاییم. سپس شیر را کم کم به ترکیب اضافه می کنیم و خمیر را ورز می دهیم. کره را اضافه کرده و می گذاریم تا ۲ ساعت خمیر استراحت کند و به عمل آید. پس از تخمیر چانه گیری را انجام داده و با وردنه چانه ها را پهن می نماییم و به مدت ۱۰ دقیقه در فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد قرار می دهیم.

## نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- نمک این نان در حد بالاست. علاوه بر این که توصیه می شود افراد مبتلا به پرفشاری خون حداقل امکان از مصرف این نان خودداری کنند؛ توصیه می شود مقدار نمک این نان به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره یا خامه در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### فطیر چورکی (زرن) - Fatir chouraki or Zaran

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز، چوب	سفالی فر	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	آستارا، رودبار، سنگرود



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر ولرم: ۱ لیوان	روغن مایع: نصف لیوان
آرد: ۴ لیوان	شکر: ۱ قاشق غذاخوری
آب ولرم: ۱ لیوان	زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری
تخم مرغ: ۴ عدد	زعفران: نصف قاشق چایخوری
روغن: یک سوم لیوان	<b>مواد لازم داخل نان:</b> آرد: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا در ظرفی خمیر مایه را با آب ولرم و شکر مخلوط کرده در جای گرم قرار می دهیم تا ورآید. سپس آرد را در ظرف مناسبی ریخته و تخم مرغ و شیر ولرم و زردچوبه و روغن و شکر را به آن اضافه می کنیم. سپس خمیر مایه ورآمده را نیز به این مواد اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه کاملاً مخلوط کرده تا خمیر یکدست حاصل شود. اگر خمیر شل باشد، می توان مقداری آرد به آن اضافه کرد. خمیر را در جای گرم قرار داده و به مدت ۲ ساعت با پتو می پوشانیم تا خمیر ورآید و حجم آن دو برابر شود. پس از آن چانه گیری انجام می دهیم. بدین صورت که ابتدا چانه ها را به صورت گرد در آورده و پهن می کنیم. یک عدد زرده تخم مرغ را با نصف لیوان زعفران دم شده مخلوط کرده و به صورت رومال به روی چانه ها میمالیم. سپس به مدت ۱۵ دقیقه در داخل تنور یا فری که از قبل گرم کرده ایم قرار می دهیم. بعد از آن که قسمت پایین نان پخت شعله رویی فر را روشن می کنیم تا قسمت بالای نان نیز بپزد یا آن را در گرم خانه فر قرار می دهیم. در صورت تمایل می توان حلوایی برای داخل نان درست کرد. در این صورت در مرحله پس از پهن کردن خمیر، حدود یک قاشق غذاخوری از مواد داخل نان تهیه شده را در داخل آن قرار داده و لبه های نان را به هم دیگر رسانده و به صورت ماریچی دور تا دور آن را می پیچیم و بقیه مراحل را عین قبل ادامه می دهیم.

**طرز تهیه مواد داخل نان:** ابتدا یک لیوان آرد را داخل ماهیتابه ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه تفت می دهیم تا طلایی شود. سپس روغن به آن اضافه می کنیم و مجدد ۵ دقیقه تفت می دهیم. شعله را خاموش کرده و ۲ قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه می کنیم و خوب هم میزنیم تا حلوا (مواد داخل نان) حاصل شود. گاهی اوقات به جای روغن مایع، کره استفاده می شود. همچنین برخی مناطق به مواد داخل نان، مقداری دارچین نیز اضافه می کنند. برخی مناطق از خمیر ترش به جای خمیر مایه استفاده می کنند.



## گیلان

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرائی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- این نان حاوی انرژی (کالری) بالایی است و برای کودکان و نوجوانان که در سنین رشد هستند، افراد کم وزن و لاغر و نیز کسانی که سطح فعالیت بدنی بالایی دارند مناسب بوده است و می تواند در حد متعادل استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قاق - Ghagh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	چوب	گلی	۶ دقیقه	۲ ساعت	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	املش: امام



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: یک کیلوگرم (۵ لیوان)  
 شکر: ۵/۱ لیوان  
 شیر: نیم لیتر (۲ لیوان)  
 تخم مرغ: ۳ عدد (فقط زرده)  
 روغن: یک لیوان  
 مایه خمیر: یک قاشق چایخوری  
 آب: یک لیوان  
 هل: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در یک لیوان آب ولرم می ریزیم، سپس تمام مواد اولیه را در یک ظرف ریخته و آنها را با هم مخلوط می نماییم. در این مرحله خمیر مایه را به ترکیب اضافه نموده و خوب ورز



## نان های بومی ایران

می دهیم تا زمانی که خمیر به دست نچسبد. بعد از ۲ ساعت استراحت به خمیر، آن ها را در قالب هایی به اندازه کف دست ریخته و برش می زنیم و به دیواره تنوری که از قبل گرم و آماده شده است می چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زرده تخم مرغ، یکی از منابع عمده و انگشت شماری است که در آن به طور طبیعی، ویتامین D یافت می شود. زرده تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. کاروتنوئیدها، که به صورت رنگدانه های رنگارنگی هستند و در زرده تخم مرغ وجود دارند، خطر ابتلا به آب مروارید مرتبط با سن را کاهش می دهند و این از فواید زرده تخم مرغ است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- به علت داشتن بیکنینگ پودر افرادی که دچار ناراحتی معده هستند یا حساسیت دارند بهتره از آن استفاده نکنند.

### کالانک - Kalank

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز در یخچال	چوب	گلی	۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل - نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	رودبار: جیره



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ کیلوگرم (۱۳ پیمانته)  
 روغن مایع: ۲۰۰ گرم (۱ لیوان)  
 بیکنینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۶۰۰ گرم (۳ لیوان)  
 شیر: ۱ لیوان  
 وانیل: ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: نصف قاشق چایخوری

### مواد میانی:

شنبلیله، زردچوبه، دارچین، زیره سبز، تخم گشنیز: از هر کدام یک قاشق غذاخوری سرصاف  
 سبزیجات معطر: نیم کیلوگرم  
 پیاز متوسط خام: یک عدد  
 گردو: ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر را حرارت داده تا ولرم شود، بعد خمیر مایه، نمک و کمی شکر را به آن اضافه می کنیم، پس از گذشت یک ربع که خمیر مایه پف کرد، آرد، وانیل و بیکنینگ پودر را الک کرده همراه شکر، ادویه ها و روغن به آن اضافه کرده و رز می دهیم روی ظرف را پوشانده در محل گرم ۲ ساعت استراحت



## گیلان

می دهیم تا حجامت شود خمیر آماده پختن است. خمیر را بر روی سطح مسطح باز کرده از مواد میانی (که قبلاً با هم ترکیبشان کرده ایم) داخل آن ریخته خمیر را بسته و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتره از مصرف دارچین خودداری کنند.
- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- پیاز از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### کدونان - Kadoo Nan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه (آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	قابلمه	۵-۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	املش: نصرآباد رودسر؛ لشکاجان، کویه سفلی لنگرود؛ بالاپروش تالش؛ چوبر، لیسار



روغن: یک لیوان

کدو حلوایی: ۵۰۰ گرم (نیم کیلوگرم)  
 شکر: ۲۰۰ گرم (۱ لیوان)  
 دارچین: نصف قاشق چایخوری  
 پودر خمیرترش: ۲۰ گرم  
 کره: ۲ قاشق غذاخوری

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۶۰۰ گرم (۳ لیوان)  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 نمک: نصف قاشق چایخوری  
 شیر: ۲ لیوان  
 آب: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در آب ولرم حل کرده، سپس آرد، شکر، نمک، دارچین، شیر، کره و آب را با هم مخلوط نموده و به آن خمیر مایه، تخم مرغ و کدو را اضافه می نماییم و به خوبی آن را ورز می دهیم. برای مدت ۲ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا عمل آید. سپس داخل قابلمه مقداری روغن ریخته و باشعله خیلی کم می گذاریم بپزد. بعد برگردانده و در این مرحله درپوش ظرف را نمی گذاریم تا کاملاً پخته و برشته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به علت داشتن کدو حلوایی غنی از کاروتنوئید (به عنوان یک آنتی اکسیدان) بوده و ضدسرطان می باشد. خواص آنتی اکسیدانی و به ویژه بتاکاروتن کدوتنبل موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از دستگاه قلبی-عروقی و تنفسی بدن محافظت می کند و باعث کاهش حملات آسم می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- نمک این نان در حد کم و متعادل است.

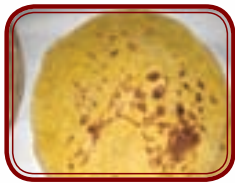


## گیلان

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتره از مصرف دارچین خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کشتا - Kashta

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	تابه سفالی	۴ دقیقه	نیم تا ۱ ساعت	خمیر مایه	نانواپی، فروشگاه	آرد با سبوس کم، آرد سفید	گندم برنج	مسطح	بندر انزلی: شانگهای پرده، رشت: کوچصفهان و لشت نشا، رودسر: قاسم آباد، فومن



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد برنج: ۲ کیلوگرم (۱۰ لیوان)
- آرد گندم: ۱ کیلوگرم (۵ لیوان)
- شکر: ۱/۵ لیوان
- خمیر مایه: ۲۰ گرم
- شیر: نصف تا یک لیوان
- آب: ۵ لیوان

کدوی پخته شده در آب: ۱۰ تا ۱۵ قاشق چای خوری

تخم شنبلیله سائیده شده به عنوان چاشنی: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد برنج و گندم را با هم مخلوط می کنیم و باقی مواد را یک به یک به آن اضافه کرده و ورز می دهیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد. درب ظرف را پوشانده و نیم تا یک ساعت در جای مناسبی قرار می دهیم تا خمیر عمل آید. سپس به اندازه یک سیب متوسط از خمیر را برداشته روی سطح صاف با وردنه پهن کرده و پشت تابه گلی که روی حرارت گاز قرار دارد گذارده و پس از پخته شدن یک طرف روی دیگر آن را برمی گردانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- در این نان به سبب استفاده از دو گونه آرد غلات (گندم و برنج) محتوی پروتئین گیاهی کامل تری داریم.
- کدو حلواپی به کار رفته در آن منبع خوبی از فیبر غذایی جهت کارکرد بهتر دستگاه گوارش و پیش سازهای ویتامین A محسوب می گردد که در عملکرد بینایی، تقویت سیستم ایمنی و تامین آنتی اکسیدان های مورد نیاز برای پیشگیری از آسیب های سلولی، سرطان و... موثر است.





## نان های بومی ایران

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است؛ بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. بهتر است مقدار شکر مورد استفاده، به کمترین میزان ممکن کاهش یابد.

### کلاس - Kolas

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه (آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم آرد سفید	گندم	حجیم	املش: پردین لنگه رودسر: سجزیران سیاهکل: دیلمان، پیرکوه، میکال لنگرود: بالاپروش



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم (۵ لیوان)  
 روغن و ماست: کمی جهت رومال  
 خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری  
 شکر: نصف لیوان  
 تخم مرغ: یک عدد  
 بیکنینگ پودر: یک قاشق چایخوری  
 آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را با یک لیوان آب ولرم مخلوط می کنیم. سپس در یک ظرف کل مواد را ریخته و خمیر مایه را به آن اضافه می نماییم و خوب ورز داده تا به شکل خمیر در بیاید و بعد خمیر را برای ۲ ساعت در جای گرم می گذاریم تا ور بیاید. سپس به صورت گلوله های کوچکی در آورده و پهن می کنیم و روی آن، ماست و کمی روغن می مالیم تا خوش رنگ شود و در تنور می چسبانیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان از سه گروه اصلی مواد غذایی یعنی غلات (آرد)، لبنیات (ماست) و گوشت ها (تخم مرغ) تشکیل شده است.



## گیلان

- تخم مرغ علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودکان و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران و...) می باشد. پروتئین تخم مرغ حاوی تمامی اسیدآمینوهای ضروری و مورد نیاز بدن است.
- ماست موجود در رمال این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کلهن - Kalhan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	روش تخمیر	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز، نفت	چراغ گاز	۴۵ دقیقه	۲ ساعت	نانوايي	خمیر مایه	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	روستاهاى سیاهکل



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری
- شکر: یک سوم لیوان
- آب: ۱-۱/۵ لیوان
- آرد گندم: ۴ لیوان
- شیر: یک لیوان
- روغن: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را با هم مخلوط کرده سپس شیر را کم کم به آن اضافه می کنیم تا به شکل خمیر در آید، بعد آن را نیم ساعت ورز داده و روی خمیر را با یک پارچه تمیز پوشانده و به مدت ۲ تا ۳ ساعت به آن استراحت می دهیم تا ورز بیاید، آن گاه ته قابلمه را کمی چرب می کنیم و خمیر را با ضخامت ۲ سانتی متر داخلش پهن کرده، بعد قابلمه را روی گاز یا چراغ با حرارت بسیار کم به مدت ۴۵ دقیقه می گذارند و سپس نان را بر می گردانند تا طرف دیگر نان بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## نان های بومی ایران

### توضیحات بیشتر

در بعضی مناطق از تخم مرغ، زردچوبه، دارچین و کشمش استفاده می کنند.

### کلوا یا کولبا Kelva or Colba

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	چوب	گلی	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی، منزل	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	رودباز: لویه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)  
شیر: ۱ لیوان

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
نمک: ۱ قاشق چایخوری

### نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا شیر را کمی ولرم کرده، خمیر مایه و نمک را اضافه

می نماییم، پس از گذشت یک ربع که خمیر مایه پف کرد آرد را الک کرده و به مواد مذکور اضافه می کنیم و بعد از مخلوط نمودن آنها، خمیر را ورز می دهیم و روی ظرف را پوشانده و تا ۲ ساعت در محل گرم قرار می دهیم تا خمیر استراحت نموده، حجیم شود (ور بیاید). بعد خمیر را پهن نموده و به دیواره تنور می چسبانیم

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.

### کلوچه فومن - Koluche-Foman

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
دو هفته	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	-	کارخانه	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	فومن



## گیلان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

#### مواد اولیه خمیر:

آرد: یک کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)

ترکیب روغن مایع و جامد: ۱۵۰ گرم (۱/۵ لیوان)

#### مواد داخل خمیر:

شکر: نیم کیلوگرم (۲/۵ لیوان)

هل ساییده شده: ۱/۴ قاشق چای خوری

مخلوط روغن مایع و جامد: نصف لیوان

نمک: ۱/۴ قاشق چایخوری

آب: ۲ لیوان

گردو چرخ شده: ۱۰۰ گرم آرد: ۳۰۰ گرم (۲ پیمانه)

دارچین: ۲ قاشق چای خوری

وانیل: ۲ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پس از هم زدن و مخلوط شدن کامل روغن ها، شکر، هل، دارچین، وانیل و گردو را اضافه کرده و هم می زنیم.

**تهیه خمیر:** آرد و نمک را مخلوط کرده و روغن های از قبل ترکیب شده را اضافه می کنیم. روغن (و آب) باید تا جایی اضافه شود که خمیر به دست نچسبد. سپس کمی خمیر را ورز داده و نیم تا یک ساعت خمیر را در ظرفی در بسته استراحت می دهیم. سپس گلوله هایی را از خمیر برداشته و با وردنه صاف می کنیم و مقداری از مواد داخل کلوچه را روی آن می ریزیم و با دست جمع می کنیم و آن را به شکل گرد و تخت در می آوریم. بعد از ۵ دقیقه مَهر مخصوص این کلوچه را در آرد کرده و روی کلوچه ها می زنیم. ممکن است جوش شیرین یا بیکنینگ پودر به آرد و آب (و به مقدار کم زعفران) به مواد اولیه خمیر اضافه شود. این نان را بدون گردو نیز می توان پخت. برای رنگ بهتر قبل از پخت می توان مخلوط زعفران جوشانده شده و تخم مرغ را به سطح روی کلوچه مالید و کنجد یا خشخاش نیز روی کلوچه پاشید.

### نظر متخصص تغذیه

● غلات به عنوان تأمین کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین ها و برخی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. مصرف این نان در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد؛ اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان، سبوس کمی دارد می تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود. لذا جهت بهره بردن از خواص بیشتر، توصیه می شود در ترکیب نان از آرد با سبوس بیشتر استفاده شود.

● دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتره از مصرف دارچین خودداری کنند.

● گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست مؤثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.



## نان های بومی ایران

- از جمله خواص هل می توان به ضد نفخ، ضد ویروس، آنتی اکسیدان و خوشبو کننده عرق و بوی دهان اشاره کرد.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. پیشنهاد می شود از روغن و شکر کمتری استفاده شود.

### کماج (کماج) - Komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه (آرد (منزل)، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب، نفت، گاز	گلی	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	املش: امام، جیرگوار رودسر؛ قاسم آباد سیاهکل؛ دیلمان، پیرکوه، میکال، فومن



آب: یک لیوان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- شکر: ۱/۵ لیوان
- روغن: نصف لیوان
- تخم مرغ: ۲ عدد
- نمک: یک قاشق چایخوری
- آرد گندم: یک کیلوگرم (۵ لیوان)
- شیر: یک لیوان
- ماست: ۳ قاشق غذاخوری
- خمیر مایه: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، شکر، روغن، ماست، شیر و نمک را مخلوط می کنیم. سپس تخم مرغ را افزوده و خمیر مایه را که از قبل با مقداری آب ولرم مخلوط کرده ایم داخل مواد می ریزیم. آب را اضافه کرده و مواد را حدود یک ربع ورز می دهیم. خمیر را برای مدت یک ساعت استراحت می دهیم تا ور بیاید. در مرحله آخر خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه پهن می کنیم و در تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- ماست موجود در این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می باشد که برای حفظ سلامت استخوان ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین های گروه ب و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.



## گیلان

- تخم مرغ علاوه بر تامین انرژی، تأمین کننده بخشی از پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن (به ویژه برای کودک و نوجوان در سنین رشد، مادر باردار و شیرده دچار کمبود وزن، ورزشکاران و...) می باشد. پروتئین تخم مرغ حاوی تمامی اسیدآمینوهای ضروری و مورد نیاز بدن است.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کوله بیج - Kole-bij

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز	فلزی	۱۵-۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد با سیوس کم آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	رودسر: قاسم آباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: نیم کیلوگرم (۲/۵ لیوان)  
 شکر: ۱ لیوان  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 آب: ۱/۵ لیوان  
 آرد برنج: نیم کیلوگرم (۲/۵ لیوان)  
 روغن: ۱ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را با هم مخلوط کرده سپس آرد گندم و برنج را کم کم به مواد اضافه می کنیم تا به شکل خمیر درآید سپس خمیر را به مدت ۲ ساعت در یک مکان گرم قرار داده تا عمل آید، سپس خمیر را یکنواخت کرده و آن را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در تنور گازی می گذاریم.

### نظر متخصص تغذیه

- ترکیب آرد گندم و برنج میزان املاح و ویتامین های موجود در این نان را افزایش می دهد.
- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.



## نان های بومی ایران

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کیفی نان - Kifi Nan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۲۰ دقیقه	۶ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سوس کم	گندم	نیمه حجیم	لنگرود: بالاپروش



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: نیم کیلوگرم (تقریباً ۳ پیمانه)  
 خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری  
 کدو: نصف پیمانه (۲ تکه کوچک)  
 شیر: یک لیوان  
 شکر: ۳ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با شیر مخلوط کرده و ورز می دهیم؛ سپس کدو و شکر را کم کم اضافه کرده و ورز می دهیم، همچنین خمیر مایه را افزوده و ترکیب را به خوبی و کامل ورز می دهیم. بعد به مدت ۶ ساعت روی خمیر را با پارچه می پوشانیم تا ورزیابد. خمیر را با دست پهن و با وردنه صاف نموده و به دیواره تنور می چسبانیم تا نان پخته و آماده شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- این نان به علت داشتن کدو حلوائی غنی از کاروتنوئید (به عنوان یک آنتی اکسیدان) بوده و ضدسرطان می باشد. خواص آنتی اکسیدانی و به ویژه بتاکاروتن کدوتنبل موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از دستگاه قلبی-عروقی و تنفسی بدن محافظت می کند و باعث کاهش حملات آسم می شود.
- نمک این نان در حد متعادل است. توصیه می شود در صورت امکان به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.



## گندمین - Gandomin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ وز	گاز	تابه گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی، فروشگاه	آرد با سبوس کم آرد سفید	گندم برنج	حجیم	بندرانزلی؛ شانگ های پرده



## مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۱۰ لیوان (۲/۵ کیلوگرم) شکر: ۱/۵ لیوان آرد گندم: ۵ لیوان

شیر: نصف تا یک لیوان خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آردها را با نسبت هایی که در بالا آمده است با هم ترکیب

کرده و سپس باقی مواد را با آن ها مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم تا خمیری لطیف که به دست نمی چسبد به وجود آید. درب ظرف را با پارچه یا نایلونی تمیز پوشانده و نیم تا یک ساعت در جای مناسبی قرار داده تا فرآیند تخمیر صورت گیرد. سپس به اندازه یک سیب متوسط از خمیر را برداشته، روی سطح صاف با وردنه پهن کرده و پشت تابه گلی که روی حرارت گاز قرار دارد می گذاریم و پس از پخته شدن یک طرف روی دیگر آن را برمی گردانیم.

## نظر متخصص تغذیه

- محتوی پروتئین گیاهی این نان به سبب استفاده از دو گونه آرد غلات (گندم و برنج) کامل تراست. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد. توصیه می شود در صورت امکان از آردهای با سبوس بالاتر در این نان استفاده شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

## توضیحات بیشتر

این نان می تواند به صورت میان وعده و یا به صورت نان صبحانه در وعده غذایی کودکان و مادران باردار و نوجوانان قرار گیرد.





### لاسونون - Lasoonoon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۴ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، منزل	آرد با سوس کم آرد سفید	گندم برنج	مسطح	شهرستان: بالاپروش



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۵/۵ کیلوگرم (۳ پیمانه)  
 شکر: ۲ قاشق غذاخوری  
 خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق مرباخوری

آرد گندم: ۲ قاشق غذاخوری  
 کدو: نصف پیمانه  
 پودر شنبلیله: یک قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا برنج را با مقداری آب گرم خیس و نم دار کرده سپس آسیاب می کنیم تا به آرد تبدیل شود. سپس آرد برنج را با آب جوش به خمیر تبدیل کرده و به صورت گوله در می آوریم وسط آن را سوراخ کرده و به مدت یک ساعت در آب جوش می پزیم و بعد از پخت، خمیر پخته شده را با آب سرد دوباره به خمیر یک دست تبدیل می کنیم و آرد گندم را اضافه می کنیم بعد، کدو له شده را اضافه کرده و می گذاریم مدت ۴ ساعت بماند تا خمیر آماده شود. بعد با وردنه آن را صاف نموده و به دیواره تنور می چسبانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- ترکیب آرد گندم و برنج میزان املاح و ویتامین های موجود در این نان را افزایش می دهد.
- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- این نان به علت داشتن کدو حلوائی غنی از کاروتنوئید (به عنوان یک آنتی اکسیدان) بوده و ضدسرطان می باشد. خواص آنتی اکسیدانی و به ویژه بتاکاروتن کدوتنبل موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از دستگاه قلبی-عروقی و تنفسی بدن محافظت می کند و باعث کاهش حملات آسم می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- نمک این نان در حد متعادل است. توصیه می شود در صورت امکان به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.
- شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله



## گیلان

حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه‌های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### لاکو - Lakoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز، چوب، نفت	تابه سفالی یا گمج	۱۰ دقیقه	-	-	کارخانه برنجکوبی / فروشگاه	آرد سفید	گندم برنج	مسطح	رشت: احمدگوراب شفت و اطراف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۱/۵ کیلوگرم آب: ۳-۲ لیوان

آرد گندم: ۲۵۰ گرم نمک: یک قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد برنج خیلی نرم سائیده شده را در یک ظرف گرد با

کمی نمک می‌ریزیم. روی آرد کم‌کم آب جوش اضافه کرده و آن را مالش می‌دهیم تا خمیر تقریباً شلی که به آن «کراته» می‌گویند به دست آید. خمیر گرد شده را میان دو دست فشار داده و به قطر ۱۰ سانتی متر در می‌آوریم. وسط خمیر را به قطر ۲ سانتی متر سوراخ می‌کنیم تا به شکل حلقه درآید. بعد آن را در دیگی پر از آب جوش قرار داده تا کمی بجوشد. باید دقت شود که خمیر پخته شده ولی لعاب ندهد. سپس آن را از آب جوش خارج کرده و کراته‌ای که هنوز گرم هست را ورز می‌دهیم. به تدریج آرد گندم را به آن اضافه کرده که در این حال به آن «لاسو» می‌گویند. آرد گندم باعث شیرینی نان می‌گردد. می‌توان نصف خمیر را با زرد چوبه به رنگ زرد در آورد و اگر خمیر مناسب نبود با کمی آب سرد و نمک مجدداً آن را ورز داد. بعد خمیر را به صورت چانه در آورده و روی سطح صاف با وسیله ای به نام «فوکو» پهن می‌کنند تا قطر آن حدود ۲۵ سانتی‌متر و ضخامت ۲-۱ میلی متر شود. ته فوکو و سطح مسطح به وسیله روغن چرب می‌گردند. توسط فوکو خطوطی در روی خمیر نمایان می‌گردد. بعد خمیر را روی گمج و ارونه که بر روی آتش هیزم یا گاز داغ شده نان را می‌پزیم. در گذشته لاکو را با فسنجان خشک (لاکو کباب) و یا در ایام رغائب (جمعه اول ماه رجب) با حلوای تر می‌خورند ولی بیشتر اوقات موقع عید اقدام به پخت لاکو می‌کردند.

### نظر متخصص تغذیه

• چون این نان مخلوطی از آرد برنج و گندم است؛ منبعی مهمی از کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین‌ها (به ویژه



## نان های بومی ایران

گروه ب) و املاح بوده و تامین کننده انرژی می باشد.  
 • نمک این نان در حد نرمال و کم است. بنابراین مبتلایان به پرفشاری خون در حد متعادل می توانند از آن مصرف کنند.

### توضیحات بیشتر

از مزایای این نان عدم استفاده از جوش شیرین در تهیه آن است.

### لواش محلی - Lavash Mahalli

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	چوب	سفالی	۲-۳ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	آستارا؛ حیران، گیلده



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۴ لیوان  
 آب ولرم: ۱ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری سرخالی  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک می کنیم، سپس نمک و خمیر مایه را به آرد اضافه می کنیم. پس از آن، آب ولرم را آرام آرام به آرد اضافه کرده و هم می زنیم تا به حالت خمیر درآید. اگر خمیر به دست چسبید مقداری آرد اضافه می کنیم تا چسبندگی از بین برود. سپس با دست خمیر را ورز می دهیم تا زمانی که خمیر به دست نچسبید. خمیر را در جای گرم قرار داده و حدود نیم ساعت زمان می دهیم تا خمیر ور بیاید. در این مدت روی خمیر را با پارچه ای تمیز می پوشانیم. پس از ور آمدن، خمیر را چانه گیری می کنیم و چانه ها را روی تخته ای که مقداری آرد روی آن پاشیده ایم، با وردنه به ضخامت یک ورق پهن می کنیم. در آخر، داخل تنور سفالی با وسیله ای به نام رفته به مدت ۲ تا ۳ دقیقه جهت طبخ قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- غلات به عنوان تأمین کننده انرژی، دارای قسمتی از پروتئین ها و برخی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند. مصرف این نان در حد متعادل و مطابق نیاز بدن فرد مشکلی ندارد؛ اما مصرف بیش از حد آن به دلیل آن که آرد مورد استفاده در این نوع نان سبوس کمی دارد می تواند باعث افزایش دریافت کالری و چاقی به مرور زمان شود. لذا جهت بهره بردن از خواص بیشتر، توصیه می شود در ترکیب نان از آرد با سبوس بیشتر استفاده شود.
- توصیه می شود جهت پیشگیری از پرفشاری خون و حفظ سلامت کلیه ها و استخوان ها، در صورت امکان، به نسبت آرد موجود در ترکیب این نان (یعنی برای ۴ لیوان)، نمک نان به یک قاشق چایخوری محدود شود.



لومبه - Loombe

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	چوب / گاز	فلزی گلی	۵ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر ماهه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	رضوانشهر



مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق مرباخوری  
آرد گندم: ۵ لیوان  
شیر: ۱ لیوان

خمیرمایه (مخمر): ۱ قاشق غذاخوری  
زرده چوبه: یک قاشق مرباخوری  
کنجد یا سیاه دانه: ۲-۳ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با شیرولرم مخلوط کرده و به آن خمیر مایه را اضافه می کنیم. سپس مقداری نمک به آن اضافه می کنیم و روی آن را با پارچه ای تمیز و ضخیم می پوشانیم و در دمای ۲۴ الی ۲۵ درجه برای مدت ۲ ساعت قرار می دهیم. خمیر ورآمده را چانه گرفته و بعد از مدتی کوتاه چانه ها را پهن می کنیم و روی آن را محلول زرده چوبه و شیر می زنیم (رومال می کنیم). مقداری کنجد یا سیاه دانه به آن اضافه کرده و در تنور می پزیم.

نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- توصیه می شود در صورت امکان از آرد با سبوس بیشتر در تهیه نان استفاده شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- اگر سیاه دانه در ترکیب این نان استفاده شود؛ باید بیان نمود که سیاه دانه می تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، آنتی اکسیدان، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- زرده چوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.



## نان های بومی ایران

• درست است که نمک این نان در حد متعادل است اما باز هم توصیه می شود در صورت امکان نمک، به حداقل مقدار ممکن کاهش یابد.

### مکه چورگی - Make Chouraki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب/ گاز	گلی	۱۰ دقیقه	-	-	آسیاب محلی	آرد کامل	ذرت	مسطح	آستارا: ویرمونی



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب جوش (داغ): یک لیوان  
نمک: نصف قاشق چایخوری

آرد ذرت: ۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد ذرت را با آب جوش و نمک مخلوط می کنیم تا کاملاً با هم ترکیب شوند. سپس خمیر را به یک سطح صاف و تمیز منتقل می کنیم، خمیر را ورز می دهیم تا زمانی که صاف و یکنواخت شود. خمیر را چانه گیری کرده و آن ها را به شکل دایره در آورده و با وردنه پهن و نازک نموده (به ضخامت نان لواش)، در پایان خمیر آماده شده را به دیواره تنور فلزی یا گلی که از قبل حرارت دادیم می چسبانیم (این نان در فر خانگی هم قابل پخت می باشد) و حدود ۱۰ دقیقه زمان می دهیم تا بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

• این نان علاوه بر تامین انرژی، تامین کننده بخشی از ویتامین ها مثل ویتامین های گروه B و همچنین فیبر مورد نیاز بدن می باشد. با توجه به این که ذرت فاقد گلوتن است، لذا مصرف نان ذرت برای بیماران مبتلا به سلیاک مناسب می باشد. همچنین با توجه به این که در تهیه این نان، از آرد کامل ذرت استفاده شده است، فیبر موجود در این نان برای افراد دیابتی و همچنین در بهبود حرکات روده بزرگ و پیشگیری از یبوست مناسب می باشد.

• نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.

### نان خانگی - Nane Khanegi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	گازی	۱۵-۳۰ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بندر انزلی: بشمن، رضوانشهر



## گیلان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲ کیلوگرم (۱۰ لیوان)  
 کره یا خامه: ۳۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری)  
 نمک: دو قاشق چای خوری  
 مایه خمیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 شیر: ۱ تا ۲ لیوان  
 تخم مرغ: ۲ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را در ظرف بزرگی ریخته و قسمت میانی آن را به شکل گودالی برای ریختن سایر مواد در می آوریم. سپس تخم مرغ، کره یا خامه، شیر، مایه خمیر، نمک و مقدار کمی آب ریخته و به خوبی با هم مخلوط کرده و ورز می دهیم. در هنگام ورز دادن می توان با کمی کره یا روغن مایع کف دست را چرب کرد. پس از آماده سازی خمیر حداکثر به مدت ۳ ساعت روی آن را با پارچه تمیزی پوشانده، در جای مناسبی قرار داده تا تخمیر انجام شود. سپس تنور را روشن کرده، خمیر را به اندازه مناسب روی یک سطح صاف با وردنه پهن کرده و در تنور قرار می دهیم تا خوب بپزد، برای خوش رنگ شدن روی نان می توان از مخلوط سفیده تخم مرغ با زردچوبه نیز استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- نمک این نان در حد متعادل و مطلوب است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره یا خامه در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- توصیه می شود از خامه های سبک شده به جای کره و همچنین از انواع شیر کم چربی در تهیه این نان استفاده گردد.

### یاغلی چورک - Yaghli Chourak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ تا ۲ روز	گاز، چوب	سفالی فر	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	آستارا: خانه آسیاب



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان	زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری
آب: ۱/۵ لیوان	خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری
ماست: ۳ قاشق غذاخوری	نمک: ۱ قاشق چایخوری
کره: ۱۰۰ گرم	زرده تخم مرغ: ۲ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، آب، نمک و خمیرمایه را داخل ظرفی ریخته و با هم مخلوط می‌کنیم تا به حالت خمیر درآید. اگر خمیر به دست چسبید مقداری آرد اضافه می‌کنیم تا چسبندگی آن از بین برود. سپس با دست خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه ورز می‌دهیم. ۱۵ دقیقه زمان می‌دهیم تا خمیر کمی ور بیاید. در این مدت روی خمیر را با پارچه ای تمیزی می‌پوشانیم. پس از ور آمدن، خمیر را چانه‌گیری نموده و سپس آن‌ها را پهن می‌کنیم. کره را گرم کرده (تا به صورت مایع درآید) با زردچوبه مخلوط می‌کنیم، سپس این مخلوط را به روی خمیرهای پهن شده می‌مالیم. خمیر را لوله کرده و به صورت عمودی در دست نگه داشته و از بالا فشار می‌دهیم. سپس بر روی آن‌ها پارچه تمیزی قرار داده و ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت می‌دهیم. در مرحله بعد مجدد آنها را پهن می‌کنیم و زرده تخم مرغ را با ماست مخلوط کرده و به صورت رومال به سطح آن‌ها می‌مالیم. در آخر خمیر را در تنور سفالی یا فر قرار داده و مدت ۱۵ دقیقه زمان می‌دهیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- زرده تخم مرغ، یکی از منابع عمده و انگشت شماری است که در آن به طور طبیعی، ویتامین D یافت می‌شود. زرده تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. کاروتنوئیدها، که به صورت رنگدانه‌های رنگارنگی در زرده تخم مرغ وجود دارند، خطر ابتلا به آب مروارید ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهند و این از فواید زرده تخم مرغ است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- ماست موجود در رومال این نان، دارای میزان کلسیم بسیار بالایی می‌باشد که برای حفظ سلامت استخوان‌ها اهمیت دارد. سرشار از ویتامین‌های گروه B و املاحی مانند «روی» بوده و به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.







## لرستان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: شبنم دالوند  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): فاطمه رادفر، فرحناز  
میرزایی، زینب علی جانی  
کارشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری: مریم سلیمانی،  
فاطمه مرادی، مینا نوری منش، نسرین عباسی  
بهبورز خانه های بهداشت: زهرا جان بزرگی



### برساق - Bersagh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲۰ روز	گاز	تابه	۵-۱۰ دقیقه	۲-۳ ساعت	خمیر مایه	نانوائی سنگک	آرد کامل	گندم	حجیم	خرم آباد و اطراف



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه) شکر: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)  
 شیر: ۲۵۰ گرم (یک لیوان) تخم مرغ: یک عدد  
 رازیانه: نصف قاشق چایخوری نمک: کمتر از نصف قاشق چایخوری  
 زعفران دم کرده: ۱ تا ۲ قاشق غذا خوری خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
 روغن حیوانی یا دنبه: ۵۰ گرم (۳ قاشق غذا خوری)

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد اولیه (به غیر از شیر) را با هم مخلوط کرده و سپس شیر را کم کم به آن اضافه می کنیم. مخلوط مذکور را خوب ورز می دهیم تا خمیر آماده شود. روی ظرف خمیر یک نایلون کشیده و اجازه می دهیم به مدت دو ساعت (ترجیحاً در یک مکان گرم) استراحت کند تا عمل (ور) بیاید. خمیر را چانه کرده و با وردنه به اندازه دلخواه در می آوریم (می توان در این نان مخلوطی از پودرگردو، هل، دارچین و گلاب را تهیه کرده و در میان خمیر قرار داد). روغن را در داخل ماهیتابه ریخته و هنگامی که داغ شد خمیرها را در داخل آن قرار می دهیم تا سرخ شود. می توان قبل از قرار دادن خمیر در روغن سطح آن را به زرده تخم مرغ آغشته نمود.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم



## نان های بومی ایران

- ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن حیوانی (و یا دنبه) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. بهتر است حداکثر از روغن دنبه استفاده نشود و به جای آن از روغن های گیاهی مایع استفاده شود.

### توهای - Toveie

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	ساج	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه خمیر ترش	منزل	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	اکثر مناطق استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سبوس دار: ۲ لیوان  
خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
نمک: ۱ قاشق چای خوری  
آب: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در آب حل نموده و سپس آرد را با

نمک و خمیر مایه مخلوط کرده و ورز می دهیم تا آنجایی که خمیر به دست نجسید و لطیف باشد. خمیر را در نایلون قرار می دهیم و به خمیر یک ساعت استراحت می دهیم تا فرآیند تخمیر انجام شود. بعد از آن خمیر را چانه گیری نموده و با وردنه آن را پهن می کنیم. سپس خمیر را به دیواره تنور می چسبانیم تا نان پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در نان به علت محتوای بالای فیبرهای رژیمی، باعث القای احساس سیری در فرد می شود. علاوه بر این، حاوی ویتامین های گروه «ب» بوده و می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قند خون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است.
- نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسید فیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود نمک در مواد اولیه این نان ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پرفشاری خون و اختلال کلیه بویژه



## • لرستان •

در افراد دارای ریسک فاکتورهای زمینه ای گردد، از این رو توصیه می شود نمک مصرفی در خمیرمایه این نان به حداقل مقدار ممکن تقلیل یابد.

### چزنک - Cheznak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه (آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	ساج	۶۰ دقیقه	-	بدون خمیرمایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	اکثر مناطق استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲۰۰ گرم (۱/۵ پیمانه)      آب: ۱ لیوان  
 نمک: کمتر از نصف قاشق چایخوری      رازیانه: نصف قاشق چایخوری  
 زرد چوبه: کمتر از نصف قاشق چایخوری      شیره انگور: ۵ قاشق غذاخوری  
 روغن حیوانی: ۲۰۰ گرم (یک لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، زردچوبه، رازیانه و نمک را ترکیب کرده، آب را به آن اضافه نموده و خوب مخلوط می کنیم (توجه داشته باشید که غلظت خمیر باید به شکلی باشد که قدری روی ساج روان شود). خمیر آماده شده را بر روی ساجی که از قبل داغ شده است می ریزیم و کاملاً آن را پخش می کنیم. معمولاً پس از پخت روی نان، شیره انگور و روغن محلی ریخته و سپس نان به تکه های خیلی کوچک (ریز) تقسیم می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- شیره انگور در طب ایرانی دارای مزاج گرم و تر است و می تواند به رفع ضعف عمومی، افزایش وزن در افراد لاغر و تقویت بدن کمک کند. شیره انگور دارای انواع ویتامین ها و املاح مانند ویتامین های گروه «ب»، «ث»، آهن و پتاسیم است و برای کودکان و نوجوانان سنین رشد، مادران باردار و شیرده (به شرط عدم ابتلا به دیابت و چاقی) و افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند مناسب است. افراد دیابتی و کسانی که وزن بالا دارند بهتر است شیره انگور را محدود و تحت نظر کارشناس تغذیه مصرف کنند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- نمک این نان در حد متعادل و کم است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن حیوانی در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی،



## نان های بومی ایران

مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### چورک - Choorak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز چوب	ساج	۵ دقیقه	-	بدون خمیر مایه	منزل	آرد سبوس دار	گندم	نیمه حجیم	الشترو اطراف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه)  
 زردچوبه: ۲/۵ قاشق چای خوری  
 زیره و رازیانه: از هر کدام ۲ قاشق مرباخوری  
 آب: ۵ لیوان  
 پیاز متوسط: ۵ عدد  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** از آرد گندم خمیری بدون مایه و شل تر از خمیر معمولی درست می شود که به آن زیره، رازیانه و زردچوبه اضافه می شود. طرز تهیه آن نیز بدین صورت است که ابتدا خمیری آبکی و نرم را بدون خمیر ترش تهیه می کنند و آن را با چنگ روی تابه داغ می ریزند و با انگشتان پهن می کنند (مانند نان ساجی). بعد از پخت یک طرف آن نان را برگردانده تا طرف دیگر نیز بپزد.

نان چورک را بلافاصله قبل از سرد شدن در ظرفی قرار می دهند و چند قاشق روغن محلی روی آن می ریزند و با خاک قند (یا شیره) خوب مخلوط کرده و چنگ می زنند.

### نظر متخصص تغذیه

- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و



کاهش کلسترول بد خون می شود.  
 • مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن (بالاخص روغن حیوانی که اغلب همراه با این نان مصرف می شود) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### شاطه یا ساجی - Shate or Saji

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	ساج	۴ دقیقه	۴ ساعت	خمیر ترش	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	الیگودرز و اطراف



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری آرد گندم: ۱ لیوان

نمک: یک سوم قاشق چای خوری آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد اولیه را با هم مخلوط کرده و خوب ورز می دهیم تا

جایی که یک خمیر لطیف تهیه شده و به دست نچسبد. درب ظرف را با نایلون یا پارچه ای تمیز بسته و مدت ۴ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا اصطلاحاً عمل آید. در مرحله بعد خمیر را چانه گیری کرده و روی ساج پهن می کنیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسید فیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- در صورتی که آرد مصرفی از نوع آرد کامل نبوده و تمایل به اضافه نمودن سبوس به آرد داشته باشیم، توصیه می شود از سبوس فرآوری شده استفاده شود.
- نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود نمک در مواد اولیه این نان ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پرفشاری خون و اختلال کلیه بویژه در افراد دارای ریسک فاکتورهای زمینه ای گردد از این رو توصیه می شود نمک مصرفی در خمیرمایه این نان به حداقل مقدار ممکن تقلیل یابد.



## نان های بومی ایران

### فتیره - Fatireh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز	ساج تنور	۵ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	منزل، آسیاب	آرد با سبوس کم آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	اکثر مناطق استان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲۰۰ گرم  
خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری  
آب: ۱ لیوان  
نمک: نصف قاشق چای خوری

#### نحوه آماده سازی خمیر: آرد و نمک را در ظرفی ریخته و پس از آن آب را به تدریج

افزافه کرده و ورزی می دهیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد و لطیف هم باشد. برای مدت نیم ساعت خمیر را در نایلون قرار می دهیم تا ورآمده و آماده طبخ شود. سپس کنده های کوچکی به قطر ۵ سانتی متر درست می کنیم و به کمک وردنه کنده ها را باز کرده و روی ساج پهن می کنیم. همچنین می توانیم به مدت ۵ دقیقه در تنور قرار دهیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در نان به علت محتوای بالای فیبرهای رژیمی، باعث القای احساس سیری در فرد می شود. علاوه بر این، حاوی ویتامین های گروه «ب» بوده و می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. همچنین منیزیم موجود در این ماده غذایی باعث حفظ فعالیت نرمال ماهیچه و عصب، ضریان منظم قلب و استحکام استخوان های می شود. مصرف این ماده معدنی برای سلامت قلب، سلامت مغز و سلامت استخوان ها بسیار اهمیت دارد.
- تخمیر طولانی مدت خمیر این نان باعث کاهش اسید فیتیک موجود در ساختار آرد مورد استفاده شده و به همین دلیل جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی نظیر کلسیم، آهن، روی و منیزیم نیز تسهیل می شود.
- استفاده از حرارت غیرمستقیم و عدم تماس مستقیم شعله آتش با نان در پخت آن باعث جلوگیری از ایجاد ترکیبات مضر و کارسینوژن می گردد و جزو مزایای شیوه پخت آن به حساب می آید.
- وجود نمک در مواد اولیه این نان ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پرفشاری خون و اختلال کلیه بویژه در افراد دارای ریسک فاکتورهای زمینه ای گردد، از این رو توصیه می شود نمک مصرفی در خمیرمایه این نان به حداقل مقدار ممکن تقلیل یابد.

#### توضیحات بیشتر

- از مزیت های این نان، پخت سریع آن بوده و جهت استفاده در مواقع ضروری مناسب می باشد.



### قرصه - Ghorse

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	ساج تنور	۱۰ دقیقه	-	بدون خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم آرد سفید	ذرت	نیمه حجیم	اکثر مناطق روستا



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد سفید: ۱۵۰ گرم (۱ پیمانه)  
 آرد ذرت: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه)

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد ذرت را (که از قبل خیس و آسیاب شده) با آرد سفید، آب و نمک مخلوط می‌کنیم و مقداری کره اضافه کرده و خوب ورز می‌دهیم. سپس خمیر را چانه‌گیری و با وردنه چانه‌ها را پهن کرده و روی آن را به کره آغشته می‌نماییم و به دیواره تنور می‌چسبانیم. این نان معمولاً با روغن حیوانی استفاده می‌شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به علت داشتن ذرت به عنوان یکی از اصلی‌ترین اقسام منبع کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای، ایجاد کننده حس سیری بوده و همچنین به علت داشتن کره در ترکیبات خود، خوش طعم بوده و نسبت به سایر نان‌ها دارای کالری بالاتری است بطوریکه در حجم مساوی نسبت به سایر نان‌ها انرژی بالاتری تولید می‌کند. از این رو به عنوان میان وعده به همراه شیر در افراد لاغر توصیه می‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.
- وجود نمک در مواد اولیه این نان ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پرفشاری خون و اختلال کلیه بویژه در افراد دارای ریسک فاکتورهای زمینه‌ای گردد از این رو توصیه می‌شود نمک مصرفی در خمیر مایه این نان به حداقل مقدار ممکن تقلیل یابد.

### کَلگ بلوط - Kalg Baloot

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز چوب	تابه ساج	۱۰ دقیقه	-	بدون خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اکثر مناطق استان





## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲۰۰ گرم

آب: ۱ لیوان

نمک: نصف قاشق چای خوری

بلوط: به مقدار نیاز

**نحوه آماده سازی خمیر:** بلوط را به مدت ۲ تا ۳ روز خیسانده و بعد می کوبیم تا

به صورت پودر در بیاید. سپس آن را در کیسه ریخته و برای مدت ۲ روز خاک می کنیم. آرد و نمک را در ظرفی ریخته و پس از آن آب را به تدریج اضافه کرده و ورز می دهیم، کم کم پودر بلوط را هم به ترکیب اضافه کرده و هم می زنیم تا آنجایی که خمیر به دست نجسید و لطیف شود. سپس به کمک وردنه خمیر را باز کرده و روی ساج پهن می کنیم و به مدت ۱۰ دقیقه در تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- بلوط به علت داشتن مقدار زیادی فیبر خاصیت سیر کنندگی دارد و از نظر میزان تانن از غنی ترین گیاهان محسوب می شود. همچنین بلوطی که در تهیه این نان مورد استفاده قرار می گیرد به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب غیراشباع و عاری بودن از کلسترول برای اشخاص دارای اختلالات پروفایل چربی مناسب است. محتوای بالای پتاسیم این نان به حفظ تعادل فشارخون در بیماران مبتلا به پرفشاری خون کمک کننده است. از مواد مغذی دیگر این نان می توان به ویتامین های گروه B و نیز منیزیم و کلسیم نسبتا بالای بلوط مورد استفاده اشاره کرد که مجموعا در بهبود عملکرد عصبی - عضلانی مفید می باشند و به خصوص برای تسکین عضلات در برابر گرفتگی و کوفتگی قابل توصیه است. به دلیل وجود تانن، ترکیب بلوط ضداسهال و منقبض کننده است. به علاوه بلوط به دلیل دارا بودن ترکیبات فلاونوئیدی خاصیت ضدالتهابی دارد. بلوط به وسیله کاهش دادن تورم عروق انتهایی روده، التهابات هموروئیدی را کاهش می دهد.
- هرچند که تانن موجود در این نان به عنوان یک پلی فنول فعال باعث کاهش سطوح استرس اکسیداتیو در بدن می شود، ولی استفاده از آن در مقادیر بالا و تکرار زیاد باعث تداخل در جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی بویژه آهن می گردد. همچنین استفاده از این نان به علت وجود بلوط در مواد اولیه آن و احتمال ظهور متابولیت های آن در شیر مادر، در دوران بارداری و شیردهی باید با نظر پزشک متخصص و مشاور تغذیه صورت گیرد.
- وجود نمک در مواد اولیه این نان ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پرفشاری خون و اختلال کلیه بویژه در افراد دارای ریسک فاکتورهای زمینه ای گردد از این رو توصیه می شود نمک مصرفی در خمیرمایه این نان به حداقل مقدار ممکن تقلیل یابد.

### کَلگ جو - Kalg Jo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه (آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...))	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۴ روز	گاز	تابه تنور	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	خمیرمایه	منزل، آسیاب	آرد با سبوس کم	جو	نیمه حجیم	اکثر مناطق استان



## • لرستان •



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۱ قاشق چای خوری

خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری

آرد جو سبوس دار: ۲۰۰ گرم (بیش از ۱/۵ پیمانه) آب: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد جو را با نمک مخلوط می‌کنیم و کم‌کم آب را اضافه

کرده، ورز می‌دهیم تا آنجایی که خمیر به دست نچسبد و لطیف هم باشد. ۳۰ دقیقه به خمیر استراحت می‌دهیم و سپس آن را چانه‌گیری می‌کنیم. به کمک وردنه خمیر را روی ساج باز کرده و یا درون تابه قرار می‌دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• به علت داشتن فیبرهای محلول در جو، نان جو تاثیر به‌سزایی در کاهش کلسترول خون دارد. مواد شیمیایی معروف به مهارکننده‌های پروتئاز که در دانه‌های گیاهی از جمله در جو وجود دارند، عوامل موجب سرطان را در بسترزوده‌ها سرکوب می‌کنند و به این دلیل جو در ردیف مواد ضدسرطان قرار دارد. نان جو به دلیل داشتن نمایه گلیسمی پایین، نسبت به نان گندم سطح قند خون را کمتر افزایش داده و مناسب برای مصرف بیماران دیابتی می‌باشد. همچنین مصرف نان جو در درمان یبوست بسیار موثر است چرا که در وزن برابر، دارای دو برابر فیبر بیشتر نسبت به نان تهیه شده از آرد گندم می‌باشد. البته هر چه میزان سبوسی که از آرد گرفته شود کمتر باشد میزان خواص آن افزایش می‌یابد.

• در افراد مبتلا به بیماری‌های سندرم متابولیک و نیز افراد چاق، جایگزینی این نان با نان‌های سفید تهیه شده از آرد سفید گندم در کنار محدودیت دریافت انرژی، بسیار کمک‌کننده است.  
• دقت شود که نان تهیه شده از آرد جو نیز به مانند نان تهیه شده از آرد گندم دارای گلوتن بوده و برای بیماران سلیاکی منع مصرف دارد.

### Kalva - کلوا

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه در یخچال	گاز	فر، ساج تنور	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	روستاهاى دلفان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲/۵ لیوان شکر: ۱ لیوان

زعفران دم کرده: ۳ قاشق غذاخوری شیر ولرم: ۱ لیوان

خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری تخم مرغ: ۱ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شکر، شیر و زعفران را با هم مخلوط کرده و به این ترکیب آرد و خمیر مایه را اضافه می‌نماییم. این خمیر باید کمی شیرین، زرد رنگ و نسبتاً سفت باشد (میزان آرد اضافه شده را طوری



## نان های بومی ایران

تنظیم کنید که کمی سفت باشد). خمیر را یک ساعت استراحت می دهیم تا ور بیاید. بعد از آن خمیر را باز کرده و با کمک دست شکل داده و در ادامه با چاقو چند شیار روی آن ایجاد کرده، اندکی روغن روی آن مالیده و داخل تنور یا فر می گذاریم. بافت کلو با بعد از پخت کمی سفت است.

### نظر متخصص تغذیه

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت سیستم تنفسی، تقویت سیستم گوارشی، سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و... نقش دارد. مصرف زعفران به مادران بارداری که خطر بالای سقط جنین دارند توصیه نمی شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این نان بیشتر به عنوان نان مسافرتی کاربرد دارد.

### گرده - Gerdah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز، چوب	تابه ساج	۱۰ دقیقه	-	بدون خمیر مایه	منزل	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اکثر مناطق استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه)  
 زردچوبه: سه چهارم قاشق چای خوری  
 زیره و رازیانه: از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: نصف قاشق چای خوری  
 پیاز متوسط: ۱ عدد  
 آب: ۲ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پیاز را رنده کرده و با آرد، نمک، زردچوبه و آب مخلوط می کنیم و خوب ورز می دهیم. سپس کم کم زیره و رازیانه را اضافه می کنیم (توجه کنید مقدار زیاد زیره باعث تلخ شدن نان



## • لرستان •

می شود). سپس خمیر را به قطر ۵ تا ۷ سانتی متر روی ساج یا تابه داغ پهن کرده و مقدار کمی زیره روی آن ریخته و اجازه می دهید تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- تاثیر مصرف زیره در کاهش کلسترول، کاهش تصلب شرایین و اثر ضد نفخ آن ها شناخته شده است. از طرفی زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و می تواند به کاهش التهاب کمک کند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید. همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد، زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود. توصیه می شود پیاز مصرفی در پخت این نان از نوع پیاز قرمز باشد که دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی و در نتیجه ارزش غذایی بالاتری در مقایسه با اقسام دیگر پیاز می باشد.

### توضیحات بیشتر

این مورد که مصرف بسیار کم مواد مذکور در تهیه نان بتواند همین اثرات مفید را داشته باشد، جای بحث دارد. اما آن چه که بدیهی می باشد این است که کاملاً بی تاثیر نبوده و همچنین این نان بیشتر به عنوان نان مسافرتی کاربرد دارد.

### گرده عباسی یا «نان شیر بروجردی» - «Shir Borujerdi» Gerdah Abbasi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
تا ۳۰ روز	هیزم	گلی	حدود ۱۵ دقیقه	۵-۶ ساعت	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	حجیم	بروجرد روستای سرپند



### مواد اولیه (ترکیبات نان) (حدود ۱۵ عدد)

آرد گندم: یک کیلو و دو بیست گرم  
شیر: یک لیوان معمولی  
پودر مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری  
کره: حدود ۵۰ گرم



## نان های بومی ایران

نمک: یک قاشق مرباخوری  
شکر: یک لیوان  
زعفران آب کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ: دو عدد  
کنجد یا خرفه: نصف استکان (برای تزئین)

**نحوه آماده سازی خمیر:** مقدار کمی از شیر را گرم نموده (حدود یک ملاقه) و پس از برداشتن از روی حرارت شعله، پودر مایه خمیر را در آن حل نموده و بعد از ۵ دقیقه که در شیر حل شد به گل شیر اضافه می کنیم. (البته می توان مایه خمیر یا خمیر ترش را در مقداری آب حل کرد و نیاز است حدود یک ربع صبر کرد تا پف کند). زعفران را در مقدار کمی آب ولرم (نصف استکان) مخلوط کنید. شکر، مایع زعفران، یک عدد تخم مرغ کامل و کره را هم اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم تا کاملاً مخلوط شود. سپس آرد را کم کم به شیر مخلوط شده با مواد فوق، اضافه کرده و کاملاً هم می زنیم باید مواظب باشید که آرد گلوله نشود. اضافه کردن آرد را تا زمان سفت شدن معمولی خمیر مثل خمیر نانوائی باشد، ادامه دهید. خمیر به دست آمده را به مدت حداقل ۵ دقیقه ورز دهید تا مثل خمیر نانوائی کش دار شود (به نحوی که به دست نچسبد). سپس روی خمیر را می پوشانیم و به مدت دو ساعت استراحت می دهیم (تا به قول معروف خمیر ور بیاید). پس از ور آمدن خمیر و آماده شدن آن برای پخت، به اندازه حجم یک پرتقال معمولی از خمیر برداشته (که به آن اصطلاحاً یک «چونه» گفته می شود) و روی تخته با وردنه پهن می کنیم و بعد در سینی فر که ته آن را قبلاً چرب کرده ایم (که نچسبد)، می گذاریم. سپس روی آنها را زرده تخم مرغ (که قبلاً آن را در ظرف جداگانه ای کاملاً هم زده ایم) می مالیم. برای تزئین کمی کنجد یا خرفه (به مقدار دلخواه) روی آن می پاشیم. سینی را در طبقه پائین فر با دمای حدود ۱۷۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه می پزیم. البته هر چه خمیر نازک تر باشد به تبع آن زمان پخت هم کمتر است در آخر حرارت بالایی فر را روشن کرده تا روی نان ها طلایی شود. (استفاده از فر برای سبک زندگی های فعلی است و گرنه قبلاً این نوع نان در تنوره های گلی پخته می شد. و هم اکنون نیز در بعضی منازل که تنور گلی یا گازی وجود دارد به جای قراردادن در فر آنها را در تنور پخته می پزند). نان شیر هم که یکی دیگر از نان های بروجردی است، همین مواد را دارد فقط بصورت نازک بوده و در تنور یا روی تابه پخته می شود.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم



- ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- نمک این نان در حد متعادل است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- این نان در گذشته در روز تاسوعا پخت می شده است.

### ورکواز - Varkevaz

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	روش تخمیر	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز	تابه تنور	۶ دقیقه	۱۵ دقیقه	منزل	خمیر مایه	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	اکثر مناطق استان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه)  
 آب: ۲ لیوان  
 خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: نصف قاشق مرباخوری  
 گیاه ورکواز: ۲۰۰ گرم تازه (یا ۱۰۰ گرم خشک شده)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب ولرم و نمک را با هم مخلوط کرده، خمیر مایه را اضافه نموده و خوب ورز می دهیم تا خمیر لطیف و یکنواختی به دست آید. سپس روی ظرف را پوشانده و به مدت ۱۵ دقیقه به خمیر استراحت می دهیم تا عمل تخمیر به خوبی صورت گرفته و به اصطلاح خمیر ور بیاید. سپس خمیر را چانه کرده و با وردنه آن را به اندازه یک نان صاف نموده و نازک می کنیم. بعد از آن گیاه ورکواز خشک شده یا تازه خرد شده را اضافه و در تابه یا تنور می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

گیاه ورکواز یا سنبل وحشی استفاده شده در پخت این نان به علت دارا بودن انواع مختلفی از مواد مغذی بسیار مفید می باشد. کولین موجود در این گیاه به عنوان یک پیام رسان شیمیایی در مغز عمل می کند از این رو قدرت یادگیری و عملکرد ادراکی را در کودکان و حتی بزرگسالان افزایش می دهد. همچنین غنای بالای فولیک اسید در این گیاه با کاهش سطوح هموسیستئین می تواند اثرات محافظتی بر روی قلب داشته



## نان‌های بومی ایران

باشد. پلی فنول‌های فراوان و ترکیبات گوگردی نظیر کامپفرول که در این گیاه وجود دارد، دیواره عروق را آسیب دیدگی‌های ناشی از اکسیداسیون محافظت می‌کند. آهن، ویتامین A و ویتامین C جزو مواد مغذی دیگر موجود در این گیاه هستند که می‌توانند در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و بینایی کمک کننده باشند. در طب محلی، اثرات ضدالتهابی برای جلوگیری از دردهای مفاصل و همچنین خاصیت رفع یبوست برای این گیاه در نظر گرفته شده است.

- مدت زمان کوتاه تخمیر برای خمیر این نان از طرفی باعث افزایش سرعت تهیه آن شده ولی از طرفی به علت محدودیت تخمیر کامل اسید فیتیک، می‌تواند در جذب عناصر فلزی دوزخرفیتی تداخل ایجاد کند.
- وجود نمک در مواد اولیه این نان ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پرفشاری خون و اختلال کلیه بویژه در افراد دارای ریسک فاکتورهای زمینه‌ای گردد از این رو توصیه می‌شود نمک مصرفی در خمیرمایه این نان به حداقل مقدرا ممکن تقلیل یابد.







## مازندران

روسای گروه بهبود تغذیه جامعه: جلال نوروزخانی (مازندران)،

عسگری فقان پور (بابل)

کارشناس مسئول واحد تغذیه: حمیدرضا شیرآشینی (مازندران)

کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): فاطمه شکری راد،

میترا انتظاری، فاطمه چاووشی

کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): کارشناسان مازندران:

ابراهیم مهدوی، آرزو کوچکی، شرمین محرابی، صبح گل برهانی،

اعظم احمدی، زلیخا رضانی، فاطمه سلطانی فر، زهرا رمضان

نژاد، نسرین نظری، ریحانه شهرستانی فر، مریم محمدشاهی، سارا

قاسمی/کارشناسان بابل: افسانه یحیی نژاد، فاطمه قاسمی، زهرا

ابدی، خدیجه آغاسیان

بهورز خانه های بهداشت: حسین غفاری



برساق - Barsagh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	اجاق	۶۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	نوشهر



مواد اولیه (ترکیبات نان)

- ماست: ۳-۲ قاشق غذاخوری
- خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر قند: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)
- آرد: ۴ لیوان
- شیر: ۱ لیوان
- شکر: ۱ قاشق غذاخوری
- آب ولرم: ۱ لیوان
- تخم مرغ: ۱ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را با کمی آب مخلوط می‌کنیم و در یک ظرف تمام مواد اولیه (به جز روغن و پودر قند) را ریخته و خوب هم می‌زنیم و آب را کم کم به آن اضافه می‌کنیم. خمیر آماده شده را خوب ورز داده و بعد روی آن یک نایلون کشیده و به مدت ۲ ساعت (ترجیحاً در یک مکان گرم) به آن فرصت می‌دهیم تا عمل آید. پس از آماده شدن خمیر مقداری از آن را جدا می‌کنیم و به شکل دلخواه در می‌آوریم و در روغن سرخ می‌کنیم. در پایان جهت تزئین مقداری پودر قند بر روی آن‌ها می‌پاشیم.

نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- با توجه به وجود شکر در مواد اولیه این نان، توصیه بر این است که پودر قند استفاده شده در مرحله نهایی و برای تزئین استفاده نشود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.



## نان های بومی ایران

### پنجه کش - Panje Kash

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، منزل	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	مازندران



کره: ۱۰۰ گرم

شکر: ۲۵۰ گرم

تخم مرغ: ۴ عدد

آرد: ۷۰۰ گرم

کنجد: ۱۰۰ گرم

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: نیم لیتر (۲ لیوان)

خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری

نمک: ۲۰ گرم (۱ قاشق غذاخوری سرپر)

ماست: ۱۲۵ گرم (نصف لیوان)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را با کمی آب مخلوط کرده و سپس در ظرفی با آرد، شکر و کره هم زده و مدتی آن را ورز می دهیم. خمیر این نوع نان باید از خمیر دیگر نان ها کمی شل تر باشد. وقتی خمیر نان آماده شد، روی لگن یا لاک را با پارچه ای می پوشانیم و اجازه می دهیم به مدت تقریباً ۲ ساعت بماند و به اصطلاح ور بیاید. بعد از ور آمدن خمیر، آن را تکه تکه کرده و دوباره با دست ورز می دهیم. سپس خمیر را روی تخته قرار داده و با وردنه آن را پهن و کمی دراز می کنیم. ابعاد پهن و دراز شدن باید به اندازه یک و نیم وجب دست باشد. آتش تنور را روشن می کنیم (هیزم ها باید آنقدر بسوزند تا زغال آخته و قرمز شوند). داغی تنور سبب سوختگی نان می شود، باید مقداری از داغی تنور کم کرد. بنابراین مقداری روی زغال های تفتیده آب می پاشیم. ماست و کنجد را خوب با هم مخلوط می نماییم. خمیر پنجه کش را قبل از گذاشتن در تنور این دست و آن دست می کنند تا درازتر شود. درازی یک پنجه کش به نیم متر هم ممکن است برسد. ماده آماده شده از ماست و کنجد را به روی خمیر پنجه کش مالیده و خمیر نان را به دیواره تنور می چسبانیم. با قهوه ای شدن پشت نان آن را از تنور خارج می نماییم.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. کلسیم، ویتامین های گروه «ب» و دیگر املاح از ارزش های تغذیه ای ماست می باشند.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد که در ترکیبات اولیه این نان به کار می رود از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر



## ● مازندران ●

سکته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین میزان نمک مورد استفاده در این نان بسیار زیاد بوده و به هیچ عنوان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

از نظر ترکیبات، نان محلی گرد و پنجی کش یکسان هستند. تفاوت آن‌ها در شکل ظاهری شان است.

### تنوری - Tanoory

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز چوب	فلزی، گلی، فر	۱۵-۳۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد سفید	گندم	مسطح	گلوگاه



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری  
 شکر: ۱ قاشق چای خوری  
 روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری  
 اسفناج خرد شده: ۲۰۰ گرم  
 روغن: ۵۰ گرم (یک چهارم لیوان)  
 تخم انار یا زرشک: ۳ قاشق غذاخوری  
 زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری یا زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک قاشق چای خوری

آرد: ۱ کیلوگرم  
 شیر: ۲ لیوان  
 ماست: ۱ لیوان  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 پیاز متوسط خرد شده: ۱ عدد  
 گشنیز و جعفری خرد شده: هر کدام ۱۰۰ گرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا داخل ظرف بزرگی آرد، خمیر مایه، نمک، شکر و تخم مرغ را با هم مخلوط کرده و بعد مقداری شیر را با آن‌ها ترکیب می‌نماییم (به میزانی که خمیر تهیه شده به دست نچسبد). سپس روغن زیتون را به آن افزوده و حدود نیم ساعت با دست ورز می‌دهیم. روی خمیر تهیه شده را با پلاستیک می‌پوشانیم و بر روی کل آن پارچه ضخیم پهن کرده و در کنار بخاری یا جای گرم به مدت یک ساعت قرار می‌دهیم تا خمیر ور بیاید.

**طرز تهیه مواد داخل خمیر:** ابتدا پیاز و سبزی‌ها را با روغن تفت داده و ادویه‌ها را اضافه می‌کنیم. سپس تخم انار، زرشک و گردو را به آن می‌افزاییم. خمیر آماده شده را در اندازه‌های دلخواه جدا کرده و با وردنه صاف می‌کنیم. مواد را به میزان دلخواه داخل خمیر گذاشته و خمیر را به صورت گرد در می‌آوریم. سپس روی آن را



## نان های بومی ایران

با استفاده از فرجه با مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران یا زردچوبه آغشته می‌کنیم. در نهایت خمیر آماده شده را می‌توانیم داخل فر (دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد) یا تنور یا ماهیتابه بپزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- سبزیجات مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزیجات، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشند که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک‌کننده است.
- علاوه بر نقش موثر در کاهش کلسترول بد (LDL) خون، برای گشایش مورد استفاده در این نان، خواص آنتی‌دیابتیکی از طریق تحریک مسیره‌های ترشح انسولین نیز مطرح شده است. وجود ترکیبات با عملکرد آنتی‌هیستامینی در گشایش، استفاده از این سبزی را به عنوان یک رویکرد مفید در پیشگیری و مقابله با موارد حساسیتی از جمله کهیر، آلرژی‌های فصلی و تب یونجه مطرح می‌کند. وجود مقادیر بالای ترکیباتی نظیر دودسنال، سینئول، بورنئول، لیمونن، آلفا-پینن و بتا-فلاندرن در گشایش نیز این سبزی را به یک ماده غذایی با خاصیت آنتی‌بیوتیکی ذاتی تبدیل می‌کند. لازم به ذکر است که مصرف مقادیر بسیار بالای گشایش می‌تواند عوارض جانبی ناخواسته‌ای از جمله حساسیت به نور خورشید و یا عوارض ناخواسته در مادران باردار گردد که در چنین مواردی حتما باید با متخصص تغذیه مشورت صورت گیرد.
- اسفناج مورد استفاده در این نان با دارا بودن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه B (فولیک اسید و پیریدوکسین) می‌تواند در کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش ریسک سرطان و نیز بهبود دیگر عملکردهای فیزیولوژیک بدن مفید باشد. غنای بالای ویتامین K و آهن در این سبزی، آن را به یک ماده غذایی بسیار خوب در شرایط پوکی استخوان (با افزایش روند مینرالیزاسیون استخوانی) و کم خونی فقر آهن تبدیل می‌کند. البته هرچند که اگرالات بالای موجود در این سبزی می‌تواند تا حدودی در جذب مواد مغذی آن تداخل ایجاد کند، ولی پخت نسبی اسفناج (به روش آب‌پز یا بخار پز) می‌تواند این محدودیت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.
- جعفری که در ترکیبات این نان به کار می‌رود با دارا بودن تنوع بالایی از ترکیبات زیست‌فعال و آنتی‌اکسیدانی



## ● مازندران ●

همچون فیبر رژیمی، لوتئولین، اپی ژنین، لیکوپن، بتاکاروتن و آلفا کاروتن، ارزش غذایی بسیار بالایی دارد بطوریکه می تواند در زمینه هایی چون کاهش خطرات بیماری های قلبی - عروقی، چاقی، سنگ کلیه و... کمک کننده باشد.

● زرشک مورد استفاده در پخت این نان با دارا بودن ماده فعال زیستی بربرین که یک آلکالوئید طبیعی و ذاتی است، اثر چشمگیری در بهبود تحمل گلوکز و کمک به کنترل دیابت دارد. این ماده غذایی حتی می تواند با تاثیر بر ترشح آدیپوکاین ها از بافت چربی، به بهبود سطوح چربی های خون نیز کمک کند. اثر محافظتی مصرف زرشک بر بیماریهای قلبی - عروقی، کبدی و اختلالات گوارشی نیز پیشتر ثابت شده است.

● گردو موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الایک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.

● پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن، باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.

● روغن زیتون مصرفی در این نان با دارا بودن مقادیر بالای توکوفرول یا ویتامین E در کاهش سطح استرس اکسیداتیو بدن و کمک به بیماران قلبی - عروقی کمک کننده است.

## Tanoori Noon - تنوری نون

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	تنور گازی	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد سبوس دار	گندم	مسطح	بندپی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان      خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری      نمک: ۱ قاشق چای خوری

آب: ۱ لیوان      تخم مرغ: ۱ عدد      کنجد: ۲ قاشق غذا خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را با خمیر مایه و نمک مخلوط می کنیم، سپس

آب را کم کم اضافه می کنیم تا زمانی که آرد به دست نچسبد. سپس نیم ساعت در جای گرم قرار می دهیم تا خمیر عمل آید (باید توجه داشت اگر خمیر بیشتر از نیم ساعت بماند خمیر آماده شده به دست می چسبد و مجبور می شویم هر بار به دست هایمان آرد بزنیم تا خمیر به دستمان نچسبد). تنور را از قبل روشن می کنیم تا کمی گرم شود، خمیر را روی تخته قرار داده و با وردنه آن را پهن و به اندازه دلخواه در می آوریم و سطح آن را با



## نان های بومی ایران

تخم مرغی که از قبل با کنجد مخلوط وهم زدیم با قاشق رومال می‌کنیم. خمیر آماده شده را به دیواره داخل تنور می‌چسبانیم، زمانی که رنگ نان طلایی شد نان آماده مصرف می‌باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### چایی نون - Chaei Noon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز	فر	۵-۶ دقیقه	۸ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بندپی غربی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| تخم مرغ: ۱ عدد                               | آرد: ۱ کیلوگرم (۵/۶ پیمانه)     |
| شکر: ۱ لیوان (۲۰۰ گرم)                       | دارچین: نصف قاشق چای خوری       |
| کنجد بوداده: ۱۰۰ گرم                         | گردو آسیاب شده: ۵۰ گرم          |
| کره محلی: ۱۰۰ گرم                            | پودر زیره سیاه: ۱ قاشق چای خوری |
| آب: ۲ لیوان                                  | ماست پرچرب: ۱۲۵ گرم (نصف لیوان) |
| نمک، رازیانه و هل: هر کدام نصف قاشق چای خوری | خمیرمایه: نصف قاشق چای خوری     |

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده، درون ظرف ریخته سپس یک حفره در آن ایجاد کرده و مواد را به ترتیب (نمک، شکر، ماست، کنجد، زیره، رازیانه، هل، دارچین، تخم مرغ) داخل آن می‌ریزیم. مایه خمیر را داخل کاسه ای حل نموده و سپس به آرد اضافه می‌کنیم؛ پودر نارگیل و گردو را نیز آسیاب کرده و همراه با آب جوشیده ولرم به آرد اضافه نموده و با دست شروع به ورز دادن می‌نمائیم تا زمانی که شکل خمیر به خود بگیرد



## ● مازندران ●

و در انتها کره محلی را به خمیر اضافه نموده و بعد از مدتی ورز دادن با مشت، خمیر را به مدت ۶ الی ۷ ساعت در یک هوای ملایم می‌گذاریم تا برای پخت آماده شود. جهت پخت، خمیر را به صورت چانه درآورده و بعد از ورز دادن به شکل‌های دلخواه (دایره، بیضی، مثلث و ...) درآورده سپس به مدت ۶ الی ۷ دقیقه داخل فر یا تنور گذاشته تا با شعله متوسط بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب» و دیگر املاح از ارزش‌های تغذیه‌ای ماست می‌باشند. البته توجه شود که ماست مورد استفاده در این نان از نوع پرچرب بوده و بهتر است با نوع کم چرب آن جایگزین شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الایجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می‌تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می‌شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل‌کننده قند خون، ضد نفخ، گرم‌کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت‌کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می‌باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین‌های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری‌های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- پودر نارگیل به کاررفته در این نان دارای محتوای بالای اسیدهای چرب متوسط زنجیر (MCT) مفید از جمله





## نان های بومی ایران

لوریک اسید است که می تواند به عنوان یک منبع مناسب انرژی با پتانسیل بالای سوختی (نه ذخیره ای) به شمار برود. همچنین مقادیر بالای فیبر و پتاسیم موجود در این میوه برای بیماران سندرم متابولیک نظیر پرفشاری خون، اختلالات چربی و چاقی مفید است.

البته مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### Kacheh Noon - کچه نون

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	هیزم چوب	گلی	۲۰ دقیقه	۱-۱/۵ ساعت	نانوايي	آرد سفید	گندم	مسطح	دهک بابل



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)  
 کنجد سائیده: ۱ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۵۰۰ گرم (۲ لیوان)  
 روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری  
 آب ولرم: ۲ لیوان  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
 نمک: ۲ قاشق غذاخوری  
 تخم مرغ: ۴ عدد

دارچین، زنجبیل و زیره: از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه را با یک قاشق غذاخوری شکر و مقداری آب ولرم مخلوط نموده و اجازه می دهید تا عمل آید. سپس در ظرف جداگانه تخم مرغ، روغن مایع، شکر، نمک و ادویه جات و کنجد را با هم مخلوط کرده و آرد و خمیر مایه را به آن اضافه نموده و آب ولرم را به تدریج به آن اضافه می کنیم تا حدی که خمیر به دست نچسبد. به مدت ۲۰ دقیقه خمیر را ورز داده و سپس خمیر را در ظرفی به مدت ۱ الی ۱/۵ ساعت در جای گرم قرار می دهید تا عمل یا ور بیاید. در آخر به اندازه دلخواه از خمیر گرفته، پهن نموده و به دیواره تنور گلی به مدت ۲۰ دقیقه می چسبانیم تا بپزد.

#### نظر متخصص تغذیه

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی



## ● مازندران ●

استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

● زیره می‌تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می‌تواند کمک کند.

● دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل‌کننده قندخون، ضد نفخ، گرم‌کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت‌کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.

● زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلافونوئیدی و تریپنی‌گینگرول، پارادول و... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدتوموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-κB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می‌باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری‌گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می‌باشد. بعلاوه آسیب‌های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف‌کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری‌ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین میزان نمک مورد استفاده در این نان زیاد بوده و به هیچ عنوان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### کچیله نون یا نون قندی - Kachileh Noon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تنور گازی، فر	۲۰-۳۰ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، منزل	آرد سفید	گندم	مسطح	قائم شهر



آب: ۱ لیوان

شکر: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)  
خمیرمایه: ۱ قاشق غذاخوری  
زنجبیل: ۱ قاشق غذاخوری  
شیر: نصف لیوان

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ کیلوگرم (۱۳ پیمانه)  
تخم مرغ: ۲ عدد  
ماست: ۱ لیوان  
روغن: ۲ قاشق غذاخوری



## نان‌های بومی ایران

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را در مقداری آب ولرم حل کرده و اجازه می‌دهیم به مدت ۱۵ دقیقه بماند. سپس شکر و تخم مرغ را هم زده و بقیه مواد به همراه خمیر مایه را به آرد (الک شده) اضافه کرده و ورز می‌دهیم تا به دست نجسبند. روی خمیر را پوشانده و به مدت ۳ ساعت در جای گرم می‌گذاریم. سپس به مدت نیم ساعت مجدداً ورز داده و بعد آن را روی سینی پهن کرده و به اندازه مربع‌های کوچک برش می‌زنیم. کف سینی فر را با روغن چرب کرده و این مربع‌ها را روی آن می‌چینیم. در آخر، درون فر (دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه) قرار می‌دهیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و ترپنی گینگرول، پارادول و... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF- $\kappa$ B و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماری‌هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می‌باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری‌گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می‌باشد. به علت آسیب‌های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف‌کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری‌ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### کلان - Kelan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز، چوب	فلزی گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی یا صنعتی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	تنکابن



## ● مازندران ●



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)	شیر: ۱ لیوان
تخم مرغ: ۲ عدد	ماست: ۱ لیوان
خمیر ترش: ۲ قاشق غذاخوری	کره محلی: ۱۰۰ گرم
	شکر: ۱۰۰ گرم

### مواد لازم برای تزیین روی نان:

زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری	سیاهدانه: ۱ قاشق مرباخوری	ماست: نصف لیوان
زده تخم مرغ: ۱ عدد	دارچین: ۱ قاشق مرباخوری	

**نحوه آماده سازی خمیر:** تمام مواد (غیر از آرد) را در ظرف بزرگی کاملاً مخلوط می‌کنیم. سپس آرد را کم کم اضافه کرده و کاملاً ورز می‌دهیم تا خمیر به دست نجسبند. سپس روی خمیر را پوشانده و به مدت ۱ ساعت زمان می‌دهیم تا ورزیده شود. در این مدت مواد مربوط به تزیین روی نان را با هم مخلوط کرده و هم می‌زنیم تا یک دست شود. سپس به اندازه یک مشت از خمیر را برداشته و چانه کرده و روی تخته پهن می‌کنیم. سپس مواد مخلوط شده مخصوص تزیین را روی نان مالیده و به دیواره تنور که از قبل گرم شده می‌چسبانیم.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم و ویتامین‌های گروه «ب» و املاح است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن (کلسیم، پروتئین‌های با ارزش بالا و...) به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثراتی مثبت در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی‌اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است



## نان های بومی ایران

که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

### کلوا - Kalva

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	خاکستر زغال	قابلمه	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانو آسیاب محلی ایبی	آرد کامل	گندم	حجیم	نوشهر



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

ماست: ۳-۲ قاشق غذاخوری  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب ولرم: ۱ لیوان  
 پودرهل: ۱ قاشق مرباخوری  
 آرد: ۴ لیوان  
 شیر: ۱ لیوان  
 نمک: ۱ قاشق غذاخوری  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 روغن: ۱ استکان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده و با نمک، شکر، خمیر مایه، تخم مرغ، شیر، ماست و هل در ظرفی ریخته و روغن و آب ولرم را کم کم به آن اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم تا خمیری یکدست آماده شود. خمیر باید کاملاً ورز داده شود و شل یا سفت نباشد. سپس خمیر را به مدت ۲ ساعت در مکانی گرم قرار می دهیم تا کاملاً ور بیاید. پس از آن، خمیر را تکه تکه کرده و با دست مجدد ورز می دهیم و با وردنه آن را پهن می کنیم. خمیر کلوا را درون قابلمه قرار داده و قابلمه را روی زغال و خاکستر گذاشته و کنار و روی قابلمه را نیز با زغال و خاکستر داغ می پوشانیم. پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ظرف نان را از زیر خاکستر بیرون آورده و آن را پاک می نماییم.

#### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرازشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد



تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری‌های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.

● مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین میزان نمک مورد استفاده در این نان زیاد بوده و به هیچ عنوان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### توضیحات بیشتر

از نظر ترکیبات، نان کلاوا و کماج یکسان هستند. تفاوت آن‌ها در روش طبخ است. کلاوا روی خاکستر پخت می‌شود و بیشتر توسط دامداران استفاده می‌گردد.

### کماج - komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانویی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	اجاق	۶ دقیقه	۵-۶ ساعت	خمیر مایه	منزل	باسوس کم	برنج	مسطح	فریدونکنار نوشهر، بابل



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۱ لیوان  
 شکر: ۵ - ۴ قاشق غذاخوری  
 زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
 وانیل: یک سوم قاشق چای خوری  
 خمیر مایه: یک قاشق چای خوری  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 زردچوبه: یک قاشق چای خوری  
 شیر: نصف لیوان  
 گلاب: ۱ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد برنج، تخم مرغ، زردچوبه، وانیل، زعفران، شکر و گلاب را با هم مخلوط کرده و شیر را کم کم به مواد اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. اضافه کردن شیر را تا جایی ادامه می‌دهیم که به غلظت فرنی شل برسد. مایه کماج را برای یک شب یا حداقل ۶-۵ ساعت داخل ظرف درب دار در یخچال گذاشته تا آرد برنج داخل شیر عمل بیاید. کف تابه نجسب را کمی چرب کرده، اجازه می‌دهیم تابه داغ شود. بعد یک ملاقه از مایه کماج را داخل تابه ریخته و درب آن را می‌بندیم تا با حرارت ملایم نان شروع به پختن کند. وقتی یک روی نان پخت، آن را بر می‌گردانیم تا روی دیگر هم بپزد. برای نان بعدی باز هم کف تابه را کمی چرب می‌کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

● وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ



## نان های بومی ایران

- حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- آرد برنج که در تهیه این نان استفاده می شود از جمله بهترین جایگزین ها برای آرد گندم و گلوتن بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از ویتامین های گروه ب، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می باشد.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرانی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

وجود ترکیباتی نظیر زعفران، گلاب و وانیل در ترکیبات این نان باعث بهبود چشمگیر خواص ارگانولپتیک این نان بویژه عطر آن می گردد ولی باید در نظر داشت که مصرف مقادیر زیاد وانیلین (پودر صنعتی وانیل که بصورت تجاری در دسترس است) می تواند با تقلید اثرات شبه کافئین باعث تغییرات فشار خون گردد فلذا توصیه می گردد مصرف این پیش ماده را در ترکیب نان به حداقل مقدار ممکن رساند.

### کهی نون - Kahi Noon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	اجاق	۶۰-۷۰ دقیقه	-	جوش شیرین	نانوايي	آرد سفید	گندم	حجیم	فریدونکنار قائم شهر



نمک: ۲/۵ قاشق چایخوری

**مواد اولیه (ترکیبات نان)**  
 پوره کدو تنبل پخته: ۴۰۰ گرم  
 جوش شیرین: ۲ قاشق چای خوری  
 پودر وانیل: ۲ قاشق چای خوری  
 آرد: ۵۰۰ گرم (۳/۵ پیمانه)  
 تخم مرغ: ۴ عدد  
 آب: دو سوم فنجان  
 شکر: ۲/۵ فنجان  
 روغن مایع: ۱ فنجان

**نحوه آماده سازی خمیر:** فر را با دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد روشن کرده تا گرم شود. پوره کدو تنبل،



## ● مازندران ●

تخم مرغ، روغن، آب، وانیل و شکر را کاملاً مخلوط می‌نماییم. آرد، جوش شیرین و نمک را با هم مخلوط کرده و مخلوط آرد را به مخلوط کدو تنبل اضافه می‌کنیم و در حدی که یک دست شوند هم می‌زنیم. سپس خمیر را به قالب هایی که از قبل چرب کرده ایم منتقل می‌کنیم. قالب‌ها را به مدت ۷۰-۶۰ دقیقه در فر گذاشته تا نان بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به علت داشتن کدو تنبل غنی از کاروتنوئید (به عنوان یک آنتی اکسیدان) بوده و ضد سرطان می‌باشد. خواص آنتی اکسیدانی و به ویژه بتاکاروتن کدو تنبل موجب تقویت سیستم ایمنی شده و از دستگاه قلبی- عروقی و تنفسی بدن محافظت می‌کند و باعث کاهش حملات آسم می‌شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین نمک مورد استفاده در ترکیب نان نیز باید در حد حداقل استفاده گردد و افراد مبتلا و مستعد پرفشاری خون باید در مورد مصرف مقادیر زیاد این نان احتیاط نمایند.
- باید در نظر داشت که مصرف مقادیر زیاد وانیلین (پودر صنعتی وانیل که بصورت تجاری در دسترس است) می‌تواند با تقلید اثرات شبه کافئین باعث تغییرات فشار خون گردد فلذا توصیه می‌گردد مصرف این پیش ماده را در ترکیب نان به حداقل مقدار ممکن رساند.
- جوش شیرین (با نام علمی بیکربنات سدیم) مورد استفاده در این نان با توجه به اینکه یک ترکیب قلیایی است، می‌تواند در صورت استفاده طولانی مدت با خنثی سازی اسید کلریدریک معده زمینه سوء هضم غذا و نیز سوء جذب عناصر فلزی دوظرفیتی نظیر آهن را ایجاد نماید. همچنین مصرف زیاد این نان به علت داشتن ماده مذکور که تحریک کننده مخاطات گوارشی است، در افراد مبتلا به زخم های گوارشی و یا بیماری GERD قابل توصیه نیست.

### کوهی نون - Koohi Noon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	گاز، هیزم	فر، تنور گلی	۲۰ دقیقه	۱-۱/۵ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد گندم	گندم	نیمه حجیم	اکثر مناطق

۱. Gastro-esophageal Reflux Disease





## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)	ماست: ۱ لیوان
خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری	کره: ۲۰۰ گرم
پودر قند: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)	آب: ۲ لیوان
پودر هل: نصف قاشق چایخوری	زرده تخم مرغ: ۲ عدد

### مواد لازم داخل نان کوهی:

گردو نگینی: ۱ لیوان	کشمش: نصف لیوان
پودر قند: ۳ قاشق غذاخوری	کنجد: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر قند و کره را هم می‌زنیم تا کاملاً نرم شود و زرده تخم مرغ و ماست و هل را به آن اضافه می‌کنیم. سپس خمیر مایه را با ۱ لیوان آب ولرم و ۱ قاشق مرباخوری شکر حل کرده اجازه می‌دهیم عمل بیاید و به مواد مذکور اضافه کرده، آرد را آرام آرام اضافه می‌کنیم تا زمانی که خمیر بدست نجسبد و ۱۰ دقیقه ورز داده و فرصت می‌دهیم تا در جای گرم به مدت ۱ تا ۱/۵ ساعت بماند تا عمل بیاید. مواد داخل نان را با هم مخلوط کرده و از خمیر گلوله کوچکی گرفته، ۱ قاشق از مواد داخل خمیر را گذاشته، خمیر را گرد کرده و روی آن زرده تخم مرغ می‌مالیم و در داخل فر با درجه ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (متوسط) یا تنور می‌گذاریم تا زمانی که نان طلائی شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن ماست می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب» و دیگر املاح ارزش‌های تغذیه‌ای ماست می‌باشند. البته توجه شود که ماست مورد استفاده در این نان از نوع پرچرب بوده و بهتر است با نوع کم چرب آن جایگزین شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا ۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- کشمش مورد استفاده در این نان دارای محتوای بسیار بالای پتاسیم و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون بسیار مفید است. آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B از دیگر مواد مغذی موجود در آن می‌باشند. همچنین اولئانولیک اسید موجود در کشمش با جلوگیری از ایجاد پلاک‌های میکروبی بر روی دندان‌ها، نسبت به قند و شکر ساده اثرات پوسیدگی دندان‌ها را بسیار کمتری دارد.



## ● مازندران ●

● دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتة قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

● دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.

● هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B، C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.

● البته مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر افزوده (به صورت پودر قند) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### لاقلی نون - Lagheli Noon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد سفید	گندم	حجیم	فریدونکنار بندپی بابل، جویبار



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم الک شده: ۴۰۰ گرم  
شیر: ۲۰۰ میلی لیتر (سه چهارم لیوان)  
نمک: ۵ گرم (۱ قاشق مرباخوری)  
خمیر مایه: ۱ قاشق غذاخوری  
روغن مایع مخصوص سرخ کردنی: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)

تخم مرغ: ۲ عدد  
شکر: ۳۰۰ گرم (۱/۵ لیوان)  
روغن: ۲۰ گرم  
آب ولرم: یک لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا مایه خمیر را با کمی آب ولرم آماده کرده، سپس شیر را با آرد به آن اضافه نموده و به مدت ۱۰ دقیقه خوب ورز می دهیم. شکر، نمک، روغن و تخم مرغ را به شیر اضافه کرده و برای مدت ۱۵ دقیقه ورز می دهیم. خمیر را در مکان گرم به مدت ۱ ساعت استراحت داده تا به عمل آید. سپس خمیر را گرد کرده آن را با وردنه پهن می کنیم. خمیر پهن شده را به قطعات کوچک تبدیل کرده و قطعات آماده لاقلی نون را در روغن تفت می دهیم.



## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین نمک مورد استفاده در ترکیب نان نیز باید در مقادیر حداقل استفاده گردد و افراد مبتلا و مستعد پرفشاری خون باید در مورد مصرف مقادیر زیاد این نان احتیاط نمایند.

### لوه نون - Laveh Noon

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	قابلمه	۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد سفید	گندم	حجیم	فریدونکنار قائم شهر، بابل



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- نمک: ۱ قاشق چای خوری  
شکر: ۶ قاشق غذاخوری  
خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری  
تخم مرغ: ۲ عدد  
روغن: یک چهارم لیوان  
شیر: ۱ لیوان  
آرد گندم: ۳ لیوان
- نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا خمیر مایه را با کمی آب ولرم و شکر آماده می کنیم. سپس آرد، نمک، تخم مرغ و خمیر مایه را به خوبی با شیر مخلوط می کنیم و کاملاً ورز می دهیم. سپس خمیر را در قابلمه ای که دیواره بلندی دارد و از قبل آن را چرب کرده ایم برای مدت ۲ ساعت در جایی گرم قرار می دهیم تا به عمل آید و حجم آن دو برابر شود. در آخر قابلمه را بر روی شعله ملایم قرار داده و تقریباً پس از ۲۰ دقیقه آماده می گردد.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم



- به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیرمی تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین نمک مورد استفاده در ترکیب نان نیز باید در مقادیر حداقل استفاده گردد و افراد مبتلا و مستعد پرفشاری خون باید در مورد مصرف مقادیر زیاد این نان احتیاط نمایند.



## مرکزی

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: نسرين یادگاری  
کارشناسان مسئول واحد تغذیه: مینا اسدی (ساوه)، بهمن  
صالحی (خمین)  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): سوسن خدام، فاطمه  
شاه حسینی، علی آقانوری (آشتیان)، عاطفه پورعلی (خمین)،  
سودابه امیری، فاطمه گنجعلی، عاطفه یوسفی (ساوه)



## بازلماج - Bazlamaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	چوبی	فلزی	۱-۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	آسیاب و نانوايي	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	تفرش: زرخچین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

شیر کم چرب: نصف لیوان آرد: ۸ لیوان

سبزی کوهی محلی: ۵ قاشق غذاخوری زنیان: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد را مخلوط کرده و به خمیر اجازه می دهیم استراحت

کند و بعد در تنور می پزیم، اگر تنور نداشته باشیم روی سینی روی گاز هم می توانیم درست کنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زنیان به صورت خوراکی به عنوان ضد درد، ضد آسم، ضد تهوع و خلط آور و به صورت موضعی در درمان دردهای روماتیسمی استفاده میشود، اثر درمانی بر بیماریهای جلدی، عصبی و ادراری تناسلی دارد، مدر، ضدنفخ و ضدکرم است. در طب سنتی فواید متعددی برای دانه زنیان آورده شده است که برخی از مهمترین آنها شامل تقویت معده، ضد نفخ، ضد عفونی کننده معده، اشتها آور، افزایشده قوای جنسی، ادرار آور، رفع کننده تهوع، مناسب برای دوره قاعدگی زنانه، زیاد کننده شیر مادر و در بهبود امراض رحم و اسهال نقش دارد. البته زیاده روی در مصرف این گیاه دارویی باعث عوارضی مانند زردی پوست و تیرگی بینایی می شود و مصرف آن برای زنان باردار و بیماران قلبی توصیه نمی شود.
- سبزی کوهی محلی مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزی ها، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشد که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.



## نان های بومی ایران

### پرکوفت - Parkoft

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	چوب گاز	گلی	۴	۲	خمیر ترش	کارخانه	آرد کامل	گندم	مسطح	محلّات و ورین



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سبوس دار: ۸/۵ لیوان  
 نمک: ۳ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش و نمک را به آب اضافه کرده، سپس آرد الک

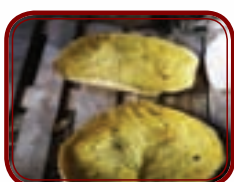
کرده را کم کم اضافه می کنیم و با دست آن را ورز می دهیم تا خمیر یکدست شود. در دمای اتاق چند ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا خمیر ور بیاید. سپس آن را روی تنور گلی قرار داده و می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### پرکوفت مغزدار - Parkoft maghzdar

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	چوب گاز	فلزی گلی	۵	۲	خمیر ترش	کارخانه	آرد کامل	گندم	مسطح	محلّات



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سبوس دار: ۸/۵ لیوان  
 نمک: ۳ قاشق چایخوری

**ترکیبات مغز شامل:**  
 شنبلیله: ۱ قاشق مرباخوری  
 نعنا خشک: ۱ قاشق مرباخوری  
 جعفری خشک: ۱ قاشق مرباخوری



## ● مرکزی ●

گردو کوبیده: ۱ قاشق غذاخوری زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری سرخالی  
**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش و نمک را به آب اضافه کرده، سپس آرد الک کرده را کم کم اضافه می‌کنیم و با دست آن را ورز می‌دهیم تا خمیر یکدست شود. در دمای اتاق چند ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم تا خمیر ور بیاید. هنگام پخت یک لایه از مغز به روی نان اضافه می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- جعفری که در ترکیبات این نان به کار می‌رود با دارا بودن تنوع بالایی از ترکیبات زیست فعال و آنتی‌اکسیدانی همچون فیبر رژیمی، لوتئولین، اپی ژنین، لیکوپن، بتاکاروتن و آلفا کاروتن، ارزش غذایی بسیار بالایی دارد بطوری‌که می‌تواند در زمینه‌هایی چون کاهش خطرات بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی، سنگ کلیه و ... کمک‌کننده باشد.
- شنبلیله موجود در این نان می‌تواند در کنترل قندخون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی‌اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و ...، تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می‌تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه‌های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- نعناع یکی از منابع غنی ترکیبات پلی فنلی بوده و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی می‌باشد. منتول (Menthol) موجود در نعناع یک ترکیب ضد عفونی کننده مهم بوده و دارای اثرات آنتی بیوتیکی موثری است؛ بنابراین اسانس آن می‌تواند به کنترل درد دندان (ناشی از عفونت) و پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک نماید. نعناع همچنین در برخی مشکلات تنفسی مانند احتقان بینی و سینوسی و نیز برونشیت سودمند است. استفاده کم از نعناع به کنترل و بهبود نفخ و برخی علائم سوء هاضمه کمک می‌کند اما زیاده‌روی در مصرف آن به کسانی که مشکل رفلاکس دارند توصیه نمی‌شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.





## نان های بومی ایران

### پنجه کش - Panje kesh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	چوب	گلی	۱۰ الی ۱۵	۳-۴ ساعت بسته به وزن خمیر	خمیر ترش	نانوايي	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	آشتیان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان      آب: نصف لیوان      نمک: نصف قاشق چایخوری

گل زرد (گلرنگ)، بادیان، سیاه دانه: از هر کدام یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب و آرد و نمک و مایه خمیر (ترشه) را با هم مخلوط

کرده و ۳ الی ۴ ساعت مانده تا خمیر ورپایید (تخمیر شود) و بعد در ابعاد ۴ در ۲۰ در حد ضخامت بربری بصورت گرد در می آوریم و روی آن را با گل زرد، بادیان و تخمه سیاه تزئین و داخل تنور می چسبانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

• سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

• گلرنگ موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیده های چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص شگفت انگیز می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.

• بادیان یا همان رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

• سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



### چالپک - Chalpak

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
یک ماه بیرون یخچال	گاز	قابلمه یا تابه	۷ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد سفید	گندم	نیمه حجیم	تفرش: زرچین



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۸ لیوان خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۳ عدد شیر ولرم: نصف لیوان

دارچین: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر و آرد و تمامی مواد را مخلوط کرده و یک ساعت اجازه می دهیم تا خمیر جا بیفتد و بعد چالپک را در ماهیتابه ریخته و آن را می پزیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاززبزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین وکولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضدگرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.

### چایی - Chaei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
ده روز	چوب	گلی	۱۰	۳ الی ۴	خمیر ترش	نانوايي	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	آشتیان



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: نصف لیوان  
 مایه خمیر: یک قاشق چایخوری  
 شکر: نصف قاشق مرباخوری  
 کنجد (ترئین): ۱ قاشق مرباخوری  
 تخم مرغ همزده (رومال): ۲ قاشق غذاخوری  
 روغن: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آب و شکر و آرد را با هم مخلوط نموده و کمی روغن داغ را به آن اضافه می کنیم و بهم ورز داده و با هم مخلوط کرده و بعد از گذشت ۴ ساعت چونه (کند) می گیریم و بعد در ابعاد ۲۰ در ۱۰ دایره مانند پهن کرده و روی آن را با کنجد و تخم مرغ تزیین کرده و داخل تنور می چسبانیم تا پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### سیب زمینی - Nane Sibzamini

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
یک هفته	چوب	گلی	۲	۲	خمیر مایه	آسیاب محلی و تنور گلی	آرد کامل	گندم	مسطح	تفرش: کبوران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ لیوان  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 مایه خمیر: یک قاشق مرباخوری سرخالی  
 سیب زمینی: ۳ عدد متوسط



## ● مرکزی ●

سبزی معطر (عطرینه): ۱: لیوان  
کره: ۱: قاشق غذاخوری  
زردچوبه: نصف قاشق چایخوری  
فلفل سیاه: یک قاشق چایخوری  
نمک: ۱: قاشق مرباخوری سرخالی

**نحوه آماده سازی خمیر:** سیب زمینی‌ها را پوست کنده و داخل آبجوش می‌گذاریم تا بپزد. سپس کره، نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و سبزی معطر که خرد کردیم به همراه یک تخم مرغی که داشتیم خوب مخلوط می‌کنیم. یک لیوان از آرد را اضافه می‌کنیم. خوب که مخلوط شد یک لیوان باقیمانده آرد را سطح مواد می‌ریزیم و خمیر را ورز می‌دهیم تا آرد کاملاً یکدست شود. خمیر را به شکل رول درمی‌آوریم و به چند قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و چونه می‌زنیم. خمیر را با ضخامت نازک پهن می‌کنیم. تابه گرم شده را با کمی روغن مایع چرب می‌کنیم. وقتی یک طرف نان طلاایی شد نان را برمی‌گردانیم تا طرف دیگر هم بپزد. زمانی که نان داغ است رومال کره می‌زنیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- سیب زمینی مورد استفاده در پخت این نان جزو گیاهان نشاسته‌ای به حساب آمده و باعث افزایش غنای انرژی نان می‌شود. همچنین سیب زمینی بعنوان یک منبع بسیار مهم ویتامین ب-۶ به شمار رفته و می‌تواند مکانیسم‌های کاهنده سطوح هموسیستئین رو محافظت از قلب را حمایت کند. همچنین پتاسیم بالای سیب زمینی می‌تواند در کنترل فشار خون مفید باشد.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- سبزی عطرینه فقط در دشت‌ها و در بهار یافت می‌شود و می‌توان آن را خشک نمود. سبزی مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزی‌ها، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشد که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- فلفل دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است و می‌تواند از آسیب دیدن سلول‌های بدن در اثر رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری‌هایی، چون سرطان، بیماری‌های



## نان های بومی ایران

قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود. افرادی که به هر نحو به آن حساسیت دارند یا دچار زخم های گوارشی هستند بهتر است مصرف آن را محدود یا از آن خودداری کنند.

- البته مصرف زیاد این نان به دلیل وجود کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- به دلیل وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### شاته - Shate

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲۰ روز	گاز	فلزی	۵	۲	خمیر ترش	کارخانه	آرد با سبوس کم (آرد نانوایی)	گندم	مسطح	محلات: باقراآباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: یک کیلوگرم (۸ لیوان) مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری سرخالی

نمک: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر ترش و نمک را به آب اضافه کرده، سپس آرد الک

کرده را کم کم اضافه می کنیم و با دست آن را ورز می دهیم تا خمیر یکدست شود. در دمای اتاق چند ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا خمیر ور بیاید. سپس آن را در تنور فلزی قرارداده و می پزیم.

### نظر متخصص تغذیه

- بهتر است در تهیه نان ها از آرد کامل (سبوس دار) به جای آرد کم سبوس استفاده شود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### شیر - Shir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ تا ۳ روز	گاز	فلزی	۵	۲	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	محلات: ورین



## مرکزی



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۴ لیوان      شیر: یک لیوان      زرده تخم مرغ: ۲ عدد  
 مایه خمیر: یک قاشق مربا خوری      شکر: یک لیوان  
 نمک: ۱ قاشق چایخوری      کنجد (تزیین): ۲ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** شیر را جوشانده شکر و زعفران و روغن را به آن اضافه می کنیم . خمیر ترش و نمک را به آب اضافه کرده در آن کاملاً حل می کنیم محلول شیر را به آب افزوده سپس آرد الک کرده را کم کم اضافه می کنیم و با دست آن را ورز می دهیم تا خمیر یکدست شود. در دمای اتاق چند ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا خمیر ور بیاید. سپس آن را برای مدت چند دقیقه در تنور فلزی قرار می دهیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### فتیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ ماه	چوب گاز	گلی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی و نانوايي	آرد کامل یا آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	اراک و روستاها



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

زرده تخم مرغ: ۲ عدد  
 پودر قند: یک لیوان  
 کره یا روغن جامد: یک لیوان  
 کنجد خام (تزیین): یک قاشق غذاخوری  
 آرد: ۳/۵ لیوان  
 شیر: یک لیوان  
 مایه خمیر: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا کره و پودر قند را با همزن به مدت دو دقیقه می زنیم. سپس نصف آرد را می افزاییم. مایه خمیر را در شیر ولرم عمل آورده و به بقیه مواد اضافه کرده و با قاشق هم می زنیم. در آخر بقیه آرد را اضافه می کنیم تا جایی که خمیر دیگر به دست نچسبد. سپس آن را روی حرارت گذاشته تا پس از چند دقیقه بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود پودر قند و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قرصه - Ghorse

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
بیست روز	چوب	گلی	۳	۳-۴ ساعت بسته به وزن خمیر	خمیر ترش	نانوائی	آرد کامل	گندم	مسطح	آشتیان



## ● مرکزی ●



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: یک قاشق چایخوری      آرد: دو لیوان

مایه خمیر: یک قاشق چایخوری      آب: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب و آرد و نمک و مایه خمیر (ترشه) را با هم مخلوط

کرده و ۳ الی ۴ ساعت مانده تا خمیر ورپایید (تخمیر شود) و بعد روی قرصه بند در ابعاد ۵ در ۵ بصورت دایره می اندازیم و پهن می کنیم و داخل تنور می چسبانیم .

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### قندی - Ghandi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
سه روز در یخچال	چوب	گلی	۱-۲ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی و آسیاب	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	تفرش: کبوران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۸ لیوان      شکر: ۳ لیوان

خمیر مایه: یک قاشق چایخوری      نمک: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد را با هم مخلوط کرده، به مدت ۲-۳ ساعت

صبر می کنیم تا آماده پخت شود.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.





## نان های بومی ایران

- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- نمک این نان در حد مطلوب و متعادل است.

### عطرینه - Atrineh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی ...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۵ روز	چوب	گلی	۵	۱-۲	خمیر ترش	محلی	آرد کامل	جو	نیمه حجیم	تفرش: زرچین



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

زردچوبه: یک قاشق مرباخوری  
آرد: ۸ لیوان  
سبزی محلی عطرینه: ۱ قاشق غذاخوری  
شکر: ۳ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد را مخلوط کرده و به خمیر اجازه می دهیم استراحت کند و بعد در تنور می پزیم، اگر تنور نداشته باشیم روی سینی روی گاز هم می توانیم درست کنیم.

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.
- سبزی عطرینه فقط در دشت ها و در بهار یافت می شود و می توان آن را خشک نمود. سبزی مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزی ها، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می باشد که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک کننده است.



مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ ماه در یخچال	گازی	گلی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر ترش	محلی	آرد با سوسوس کم آرد نانوايي	آرد برنج و کمی آرد گندم	نیمه حجیم	تفرش: زرچین



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد برنج: ۸ لیوان  
 تخم مرغ: ۳ عدد  
 سبزی کوهی محلی (خرد شده): ۴ لیوان  
 زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری  
 زعفران آب شده، دارچین، زنجبیل و کنجد: از هر کدام یک قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** مواد را مخلوط کرده و بعد از یک ساعت آن را در تنور درست می‌کنیم، اگر تنور نداریم در فر یا قابلمه نیز می‌شود.

### نظر متخصص تغذیه

- آرد برنج از جمله بهترین جایگزین‌ها برای آرد گندم بوده و برای افرادی که حساس به گلوتن می‌باشند مفید است. آرد برنج حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از ویتامین‌های گروه B، املاح، پروتئین (گیاهی) و نشاسته می‌باشد.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که آن را بتوانیم به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش‌آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می‌رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادرائی که تهدید به سقط هستند توصیه نمی‌شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از کلسیم و اسیدهای چرب اشباع نشده است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند.



## نان‌های بومی ایران

- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل‌کننده قندخون، ضد نفخ، گرم‌کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت‌کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاوونوئیدی و تریپنی‌گینگرول، پارادول و ... می‌باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF- $\kappa$ B و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می‌شوند و در بیماریهایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی‌ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می‌باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری‌گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی-عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می‌باشد. بعلت آسیب‌های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف‌کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری‌ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.
- سبزی کوهی محلی مورد استفاده در این نان با تامین بخشی از نیاز روزانه بدن به گروه سبزی‌ها، دارای محتوای بالای فیبرهای رژیمی می‌باشد که به بهبود عملکرد گوارشی، تحمل بهتر قند خون و کنترل نسبی سطح چربی خون در افراد دارای اختلال چربی خون کمک‌کننده است.





## هرمزگان

روسای گروه بهبود تغذیه جامعه: اعظم زمانی، رویا اتحاد  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): لادن صدیق



## هرمزگان

### بامنجلی

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	غیر حجیم	هرمزگان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۲ عدد  
 آب ولرم: ۳ لیوان  
 روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم  
 آرد سفید: ۵ پیمانه  
 پودر خمیر ترش: ۱ قاشق سوپ خوری  
 شکر: نصف پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد، شکر و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده و الک کرده و سپس آب را کم کم اضافه کنید و آرد را چنگ زده تا خمیر نسبتاً سفتی بدست بیاید. روی سطح صافی را آرد پاشیده و خمیر را ورز دهید. سپس آن را در ظرفی گذاشته و روی آن را بپوشانید و به مدت ۲ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود. از خمیر چانه ای به اندازه یک گردو برداشته و با دست کمی آن را پهن کنید؛ سپس روی آن را وردنه بکشید تا به اندازه یک بشقاب کوچک شود. روغن را در تابه مناسبی گرم کنید؛ نان ها را یکی یکی سرخ کنید سپس آن را برداشته و در بشقاب بگذارید و روی آن را به مقدار دلخواه شکر بپاشید.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان با داشتن خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### تاکو ارزن - Tako Arzan

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد ارزن	ارزن	مسطح	هرمزگان



## نان های بومی ایران



نمک: ۱ قاشق چای خوری  
آب ولرم: ۲ لیوان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد ارزن: ۴ لیوان  
روغن: یک چهارم لیوان  
خمیر مایه: یک قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد ارزن و نمک را با هم مخلوط کرده و الک کرده آب را کم اضافه کنید و آرد را چنگ زده تا خمیر نسبتاً نرمی بدست بیاید؛ سپس خمیر را ۱۰ دقیقه ورز دهید؛ سپس آن را در ظرفی گذاشته و استراحت دهید. از خمیر چانه ای به اندازه یک نارنگی برداشته، میان دو کف دست پهن کنید. سپس با وردنه بکشید تا به اندازه یک بشقاب کوچک شود. تا به نان را گرم کرده نان را روی تابه بیندازید و هر دو طرف نان را بپزید. سپس در بشقاب گذاشته و روی آن را روغن بزنید.

### نظر متخصص تغذیه

• آرد ارزن که در تهیه این نان استفاده می شود به عنوان جزئی از گروه غلات دارای مقادیر قابل توجه اسیدهای آمینه، ویتامین های گروه B و نیز انواعی از املاح و مواد معدنی می باشد. این ماده غذایی با داشتن آلرژنیسیته یا حساسیت زایی بسیار پایین و عاری بودن از گلوتن، انتخاب مناسبی برای بیماران سلیاکی می باشد.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود نمک و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود از این رو بهتر است حداقل در مرحله نهایی، روغن افزوده به روی نان را حذف کنیم.

## چم چمو - Cham Chamoo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲۵ روز	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	۳ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	هرمزگان



تخم مرغ: ۱ عدد  
آب ولرم: ۱ لیوان  
شکر: نصف پیمانه

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

پودر خمیر ترش: ۱ قاشق سوپ خوری  
آرد سفید: ۶ لیوان  
پودر هل و رازیانه: ۱ قاشق مرباخوری  
روغن مایع سرخ کردنی: به مقدار لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد را الک کرده، سپس پودر خمیر ترش، شکر، پودر رازیانه، پودر هل و تخم مرغ را به آن بیفزایید. خمیر را با نوک انگشتان ورز داده سپس آب ولرم را کم اضافه کرده تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید. حال روی سطح صافی را آرد پاشیده و خمیر را ورز دهید و به مدت ۲-۳ ساعت خمیر را استراحت دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود. از خمیر چانه ای به اندازه یک نارنگی برداشته و در کف دست به



## هرمزگان

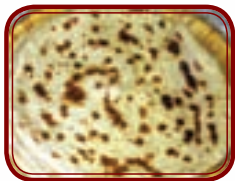
قطر نیم سانتی متر و به اندازه کف دست پهن کنید. روغن را در تابه گودی گرم کرده و خمیرهای پهن شده را در روغن سرخ کنید.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### ریخته سوراغی - Rikhte Suraghi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۱۰ دقیقه	نیم ساعت	خمیر ماهه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	غیر حجیم	هرمزگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم (تقریباً ۳/۵ پیمانه) خمیر ماهه: ۱ قاشق مرباخوری

روغن: ۵۰ گرم (یک چهارم لیوان) پیاز متوسط: ۱ عدد آب: ۲/۵ لیوان

سوراغ (نوع خاصی ماهی (ساردین)، نمک و ادویه جات): ۳ قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** پیاز را نازک خلال نموده، سوراغ را با آب مخلوط کرده و از صافی رد کنید. آرد و نمک را در ظرفی ریخته و الک کنید؛ روغن و آب سوراغ را کم کم به آرد اضافه کرده و چنگ بزنید تا خمیر نسبتاً شلی به دست شود. در آخر پیاز و خمیر ماهه را به آن بیفزایید و خمیر را به مدت نیم ساعت استراحت دهید تا عمل





## نان های بومی ایران

آید. تابه مخصوص این نان را روی حرارت ملایم گرم کنید، خمیر را با قاشق هم بزنید و با فنجان روی تابه ریخته و خمیر را با دست پهن کنید. یک طرف نان که پخته شد با کاردک نان را بردارید و طرف دیگر را روی تابه قرار دهید تا هر دو طرف آن پخته شود. می توانید روی نان را روغن بزنید.

### نظر متخصص تغذیه

- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- ماهی مورد استفاده در ترکیبات سوراغ می تواند بخشی از نیاز بدن به این مواد مغذی EPA و DHA اسیدهای چرب امگا-۳ را تامین کند. اما دقت شود که محتوای بالای نمک در این ادویه می تواند برای افراد دارای پرفشاری خون مضر باشد. همچنین این ادویه می تواند تحریک کننده مخاطات گوارشی باشد و از این رو در افراد دارای اختلالات و زخم های گوارشی نظیر GERD و یا کولیت اولسراتیو قابل توصیه نیست (به علت احتمال آلودگی خاک مصرفی در ترکیب این چاشنی)
- هم چنین سس این ماهی حاوی اسیدهای آمینه ضروری بوده و برای مصرف انسانی سالم است.

### شیرین - Shirin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	هرمزگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۲ عدد  
 پودر خمیرترش: ۱ قاشق سوپ خوری  
 شکر: یک و یک چهارم پیمانه  
 روغن: به مقدار لازم  
 آب: ۱ لیوان  
 آرد: ۳ پیمانه  
 ماست: ۱ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را الک کرده، شکر و پودر خمیرترش را با آن مخلوط کرده، ماست را کم کم اضافه کنید و هم بزنید. سپس تخم مرغ را افزوده، آرد را چنگ زده و آب را کم کم اضافه کرده تا خمیر نسبتاً سفتی بدست بیاید. روی سطح صافی را آرد پاشیده و خمیر را ورز دهید. سپس آن را گوله کرده در ظرفی گذاشته و روی آن را بپوشانید و به مدت ۴-۳ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا حجم خمیر ۲ برابر شود. روغن را در تابه مناسبی داغ کنید، از خمیر چانه ای به اندازه یک نارنگی برداشته و در کف دست به قطر نیم سانتی متر آن را باز کنید و سپس آن را در روغن سرخ کنید.



## • هرمرگان •

### نظر متخصص تغذیه

- این نان با داشتن خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. ماست موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### کلوکی - Kalooki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فر	۱۵ دقیقه	۳-۴ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	حجیم	هرمرگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۱ کیلوگرم (۶/۵ پیمانه)      آب ولرم: ۱ لیوان      نخود خام: ۱ پیمانه  
 پودر خمیر ترش: ۱ قاشق غذاخوری      آب جوش: ۲ لیوان  
 مهیاوه (مخلوط ماهی ساردین، خردل، آب و نمک): به مقدار دلخواه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا نخود خام را بکوبید؛ سپس در آسیاب برقی بریزید تا نخود خرد شده و بصورت دانه های ریز شود. سپس نخود خام خرد شده را در ظرف درب داری ریخته و آب جوش به آن افزوده و مخلوط نمایید. در ظرف را بسته و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا پف کند و حجم آن دو برابر شود. هر ۳-۴ ساعت در ظرف را برداشته و اگر نیاز به آب داشت کمی آب جوش اضافه کنید. نیمی از آرد را در ظرف مناسبی الک نموده، وسط آرد را گود کرده و مایه نخود را در آرد ریخته و آب نیم گرم را کم کم اضافه کرده تا خمیر نسبتاً شلی به دست آید، سپس روی خمیر را آرد بپاشید در ظرف را بسته و در جای گرمی به مدت ۲ ساعت قرار دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن دو برابر شود. پودر خمیر ترش و باقی مانده آرد را کم کم اضافه کنید تا جایی که خمیر به دست نچسبد. خمیر را ورز دهید و به مدت ۱ ساعت آن را استراحت دهید. از خمیر



## نان های بومی ایران

چانه به اندازه یک نارنگی برداشته و درکف دست به قطر یک سانتی متر و به اندازه یک بشقاب کوچک پهن کرده و با چاقو روی نان ها را شکل لوزی خط بیندازید و مهیاوه را به آن افزوده، فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن نموده و نان ها را به مدت ۱۵ دقیقه در سینی فر قرار دهید.

### نظر متخصص تغذیه

- نخود مورد استفاده در طبخ این نان می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه حبوبات را تامین کند. نخود با دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای آمینه به عنوان یک منبع مناسب پروتئین گیاهی به شمار آمده و سروتونین و تربیتوفان موجود در آن می تواند به بهبود روند خواب نیز کمک کند. محتوای بالای فیبر رژیمی و نیز شاخص گلیسمی پایین نخود این ماده غذایی را به یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی تبدیل می کند.
- ماهی سردین که در ترکیبات این نان استفاده می شود با غنای بسیار بالای اسیدهای چرب امگا-۳ مخصوصا EPA و DHA بخش قابل توجهی از نیاز بدن به این ماده مغذی را تامین و به طور موثری از بروز التهابات سیستمیک و نیز افزایش تری گلیسرید خون جلوگیری می کند. فسفر، کلسیم و سلنیوم سه عنصر شاخص در ساختار ماهی سردین هستند که تامین کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد معدنی می باشند. علاوه بر اینها، ویتامین D بالای این ماهی بدن را از ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله پوکی استخوان محافظت می کند. خردل موجود در ترکیبات این نان از ادویه های حاوی مقادیر بالای مواد مغذی تحت عنوان فیتونوترینت می باشد که از جمله آنها می توان گلکوزینولات را نام برد که اثر محافظتی آن در برابر بسیاری از سرطان ها مطرح شده است. ترکیبات موجود در خردل با افزایش سطوح فعال آنزیم های آنتی اکسیدانی نظیر گلوکوتایون پراکسیداز، سوپراکسید دیسموتاز و کاتالاز، بدن را از عوارض التهابی و استرس اکسیداتیو در امان نگه می دارد.
- این نان با دارا بودن خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کماچ - Komach

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۱۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	هرمزگان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد سفید: ۳ کیلوگرم  
 پودر خمیر ترش: ۲ قاشق سوپ خوری  
 آب ولرم: یک و نیم لیوان  
 نحوه آماده سازی خمیر: آرد، نمک و پودر خمیر ترش را با هم مخلوط کرده و الک کرده سپس آب را کم کم



## • هرمزگان •

اضافه کنید و آرد را چنگ زده تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید. روی سطح صافی را آرد پاشیده و خمیر را ۱۰ دقیقه ورز دهید؛ سپس آن را در ظرفی گذاشته و به مدت ۱۲ ساعت استراحت دهید. در قدیم روی ریگ بیابان را هیزم می ریختند و آتش زده تا ریگ داغ شود؛ سپس تابه نان را زیر ریگ می گذاشتند تا داغ شود. خمیر را چانه ۵۰۰ گرمی می گرفتند و به قطر نیم سانتی متر پهن می کردند تابه را از زیر ریگ بیرون آورده و روی آن نان می گذاشتند؛ سپس روی خمیر را با ریگ داغ و هیزم می پوشاندند تا نان پخته شود. شما می توانید فراروی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن کرده و نان را کف سینی فر بیندازید و به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه بپزید.

### نظر متخصص تغذیه

- توصیه می شود آرد مصرفی در پخت این نان از نوع آرد کامل دارای سبوس باشد چرا که سبوس حاوی ویتامین های گروه «ب» بوده و می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است.
- نان حاضر با توجه به داشتن خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- با توجه به میزان نسبتاً کم نمک افزوده در قیاس با آرد مصرفی، به نظر می رسد این نان گزینه مناسب تری برای مصرف افراد مبتلا به پرفشاری خون در مقایسه با دیگر نان ها باشد.

### کند و مال

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	-	-	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	غیر حجیم	هرمزگان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نان خشک خرد شده: ۵ عدد  
 آب: نصف پیمانه  
 مهیاوه یا سوراغ رقیق شده: ۱ پیمانه  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 لیموی تازه: به میزان دلخواه  
 پیاز: ۱ عدد  
 روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آب را روی نان های خشک خرد شده می پاشیم تا کمی نرم شود. سپس پیاز را در روغن تفت می دهیم تا طلایی شود و با مهیاوه مخلوط کرده روی نان ریخته و مخلوط می کنیم. سپس تخم مرغ ها را در ظرفی جدا درست کرده و به صورت تکه های ریز درآورده و با نان مخلوط می کنیم. سپس با لیموی تازه استفاده می نمایم.



## نان های بومی ایران

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- ماهی ساردین که در قالب مهباه در ترکیبات این نان استفاده می شود با غنای بسیار بالای اسیدهای چرب امگا-۳ مخصوصا DHA و EPA بخش قابل توجهی از نیاز بدن به این ماده مغذی را تامین و به طور موثری از بروز التهابات سیستمیک و نیز افزایش تری گلیسرید خون جلوگیری می کند. فسفر، کلسیم و سلنیوم سه عنصر شاخص در ساختار ماهی ساردین هستند که تامین کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد معدنی می باشند. علاوه بر این ها، ویتامین D بالای این ماهی بدن را از ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله پوکی استخوان محافظت می کند.
- لیموترش مورد استفاده در این نان دارای مقادیر بسیار بالای ویتامین C و نیز پتاسیم می باشد که در بسیاری از حالات نظیر عفونت ها، پرفشاری خون، التهابات و... کمک کننده است. ارتباط بین مصرف لیموترش تازه (محتوای اسید سیتریک) و کاهش سطوح اوریک اسید در رسوبات توفی موجود در مفاصل در بیماری نقرس مطرح شده است. همچنین لیموترش باعث بهبود چشمگیر عملکرد سیستم ایمنی در مواجهه با عوامل آسیب رسان می شود.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود، همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان بخصوص برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کیک مهوه - Keike Mahve

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲۵ روز	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۸ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	هرمزگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد نان سفید: ۷۵۰ گرم

تخم مرغ: ۳ عدد

پودر خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری

مهمپاوه: به مقدار لازم

روغن مایع: نصف پیمانه

زعفران حل شده: ۱ قاشق غذاخوری

نخود: ۱ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا نخود خام را بکوبید سپس در آسیاب برقی بریزید تا نخود خرد شده و به صورت دانه های ریز درآید، سپس نخود خام خرد شده را در ظرف درب داری ریخته و آب جوش اضافه کرده و به هم زنید تا مخلوط شود. در ظرف را بسته و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در جای گرمی قرار دهید تا پف کند و حجم آن دو برابر شود. هر ۳-۴ ساعت در ظرف را برداشته و اگر نیاز به آب داشت کمی آب جوش اضافه کنید. نیمی از آرد را در ظرف مناسبی الک کرده وسط آرد را گود کرده و مایه نخود را در آرد ریخته و آب ولرم را کم کم اضافه کرده تا خمیر نسبتاً شلی به دست آید. روی خمیر را آرد پاشیده، در ظرف را بسته و در جای گرمی به مدت ۲ ساعت قرار دهید تا خمیر ور بیاید و حجم آن دو برابر شود. پودر خمیر ترش و باقی مانده آرد را کم کم اضافه کنید تا جایی که خمیر به دست نچسبد. خمیر را ورز دهید و به مدت ۱ ساعت آن را استراحت دهید. از خمیر چانه ای به اندازه یک نارنگی برداشته و در کف دست به قطر یک سانتی متر و به اندازه یک بشقاب کوچک پهن کرده و با چاقو روی نان ها را شکل لوزی خط بیندازید و سپس مهمپاوه را به آن بیافزایید. فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن نموده و نان ها را به مدت ۱۵ دقیقه در سینی فر قرار دهید.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان با داشتن خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- نخود مورد استفاده در طبخ این نان می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه حبوبات را تامین کند. نخود با دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای آمینه به عنوان یک منبع مناسب پروتئین گیاهی به شمار آمده و سروتونین و تریپتوفان موجود در آن می تواند به بهبود روند خواب نیز کمک کند. محتوای بالای فیبر رژیمی و نیز شاخص گلیسمی پایین نخود این ماده غذایی را به یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی تبدیل می کند.
- ماهی ساردین که در قالب مهمپاوه در ترکیبات این نان استفاده می شود با غنای بسیار بالای اسیدهای چرب



## نان های بومی ایران

امگا-۳ مخصوصا DHA و EPA بخش قابل توجهی از نیاز بدن به این ماده مغذی را تامین و به طور موثری از بروز التهابات سیستمیک و نیز افزایش تری گلیسرید خون جلوگیری می کند. فسفر، کلسیم و سلنیوم سه عنصر شاخص در ساختار ماهی ساردین هستند که تامین کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد معدنی می باشند. علاوه بر این ها، ویتامین D بالای این ماهی بدن را از ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله پوکی استخوان محافظت می کند.

• زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### گَپک - gapk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۱۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	هرمزگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سفید: ۴ لیوان شکر: نصف لیوان

پودر خمیر ترش: ۱ قاشق سوپ خوری آب ولرم: ۱/۵ پیمانه

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر ترش و شکر را در نصف پیمانه آب حل

کنید و به مدت ۵ دقیقه در جای گرمی قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود. یک پیمانه آب ولرم را در ظرف مناسبی بریزید و مایه خمیر عمل آمده شده را به آن افزوده، آرد را کم کم الک کرده و با مایه بالا مخلوط کنید و آرد را چنگ زده تا خمیر نسبتا سفتی به دست بیاید. خمیر را ۲ ساعت استراحت داده تا حجم آن دو برابر شود. تابه نان را گرم کرده از خمیر چانه ای به اندازه یک نارنگی برداشته و به اندازه یک زیرفنجانی و به قطر نیم سانت آن را باز کنید. نان را روی تابه انداخته و با حرارت کم هردو طرف نان را بپزید. در صورت دلخواه به نان مهیاوه یا سوراغ اضافه کنید.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان با دارا بودن خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک



موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.

• در صورت استفاده از مهپاوه به عنوان چاشنی این نان، ماهی ساردین موجود در این چاشنی با غنای بسیار بالای اسیدهای چرب امگا-۳ مخصوصا DHA و EPA بخش قابل توجهی از نیاز بدن به این ماده مغذی را تامین و به طور موثری از بروز التهابات سیستمیک و نیز افزایش تری گلیسرید خون جلوگیری می کند. فسفر، کلسیم و سلنیوم سه عنصر شاخص در ساختار ماهی ساردین هستند که تامین کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد معدنی می باشند. علاوه بر این ها، ویتامین D بالای این ماهی بدن را از ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله پوکی استخوان محافظت می کند.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی- عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### مالوکی یا شیرینی سنتی - Malooki

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد با سیوس کم	گندم، برنج	نیمه حجیم	هرمرزگان



تخم مرغ: ۱ عدد  
شکر: ۲ لیوان

#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن جامد: ۴ قاشق غذاخوری  
روغن حیوانی: یک چهارم لیوان  
هل: نصف قاشق چایخوری  
خمیر مایه: ۱ قاشق چایخوری  
آرد گندم: ۲ پیمانه  
آرد برنج: ۱ پیمانه  
پودر قند: ۲ پیمانه  
آب: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد گندم، آرد برنج، شکر، تخم مرغ و هل را با هم مخلوط می کنیم. خمیر مایه را در نصف استکان آب ولرم ریخته (بدون هم زدن) و به مدت ۱۵ دقیقه می گذاریم تا خمیر ترش بالا بیاید و سپس آن را به مواد مخلوط شده فوق اضافه می کنیم. خمیر به دست آمده را با روغن جامد به خوبی ورز می دهیم و سپس در یک نایلون ریخته و به مدت ۱ ساعت استراحت می دهیم. حال خمیر را به شکل گوله های کوچک بادامی شکل درآورده و آن را در روغن حیوانی سرخ می کنیم و در صافی گذاشته تا روغن اضافی آن گرفته شود و در آخرین مرحله آن را در پودر قند می غلتانیم.

#### نظر متخصص تغذیه

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم





## نان های بومی ایران

- به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماری های تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- روغن جامد و نیز روغن حیوانی این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون و همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### ملاقه ای - Malageei

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	هرمزگان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آب ولرم: ۲ لیوان
- زیره و رازیانه نیم کوب: هر کدام ۱ قاشق مرباخوری
- شیر ولرم: یک چهارم پیمانه
- پودر خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری
- تخم مرغ: ۲ عدد
- آرد: ۴ پیمانه
- نمک: ۱ قاشق چایخوری
- زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، نمک، زردچوبه و پودر خمیر ترش را مخلوط کرده و الک کنید. سپس تخم مرغ را اضافه نموده و هم بزنید. سپس شیر و آب را کم کم اضافه کرده تا خمیر نسبتاً شلی بدست آید. در آخر زیره و رازیانه را افزوده و خمیر را نیم ساعت استراحت دهید. تابه را گرم کنید و با ملاقه از مایه روی تابه ریخته و هر دو طرف نان را بپزید. سپس نان را از روی تابه برداشته و در صورت دلخواه به آن مهیاوه و روغن بزنید.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان با داشتن خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن



را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.

• زیره می تواند به کنترل قندخون و اختلالات چربی خون کمک کند. همچنین جهت هضم غذا موثر بوده و به کاهش التهاب می تواند کمک کند.

• رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان بخصوص برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### نان مشته یا تو مшти - Nane Moshte

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	هرمرگان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب ولرم: ۲ لیوان  
نمک: نصف قاشق چایخوری  
مهیاهو: به مقدار دلخواه  
آرد: ۷۵۰ گرم  
تخم مرغ: ۲-۱ عدد  
خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با نمک مخلوط و الک کرده سپس آب ولرم را کم کم به آرد افزوده و آرد را چنگ زده تا خمیر نسبتاً شلی به دست بیاید، خمیر ترش را به آن اضافه کرده و خمیر را مرتب با دست هم بزنید تا صاف و یک دست شود و خمیر را به مدت ۲ ساعت استراحت دهید. تابه مخصوص این نان را از قبل خوب گرم کنید. از خمیر چانه بردارید و خیلی نازک روی تابه بکشید (در کشیدن چانه روی تابه باید سریع عمل نمود چون اگر آرام بکشید نان ضخیم می شود). پس از اینکه نان پخته شد به وسیله چاقو نان را از تابه جدا کنید. در صورت دلخواه می توانید سوراخ یا مهیاهو به نان بزنید. معمولاً به این نان تخم مرغ هم می زنند. در این صورت



## نان های بومی ایران

قبل از این که نان پخته شود تخم مرغ را با چنگال هم بزنیید و روی سطح نان کشیده و پس از پخته شدن تخم مرغ، نان را از تابه جدا کنید.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- ماهی ساردین که در قالب مهیاوه در ترکیبات این نان استفاده می شود با غنای بسیار بالای اسیدهای چرب امگا-۳ مخصوصا DHA و EPA بخش قابل توجهی از نیاز بدن به این ماده مغذی را تامین و به طور موثری از بروز التهابات سیستمیک و نیز افزایش تری گلیسرید خون جلوگیری می کند. فسفر، کلسیم و سلنیوم سه عنصر شاخص در ساختار ماهی ساردین هستند که تامین کننده بخشی از نیاز بدن به این مواد معدنی می باشند. علاوه بر این ها، ویتامین D بالای این ماهی بدن را از ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله پوکی استخوان محافظت می کند.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

تابه را از قبل گرم کنید و اگر نان به تابه چسبید کمی روغن روی تابه بکشید و سپس با پارچه تمیزی سطح تابه را پاک کنید.





## همدان

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: آرزو کاوه‌ای  
کارشناس مسئول واحد تغذیه: معصومه فیضیان (اسدآباد)  
کارشناس معاونت بهداشتی (تغذیه و...): میترا جاودان  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): مریم شلیله، میترا سیف



**اگردک - Agerdac**

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷-۱۰ روز	گاز	تابه فلزی	۱۵-۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي، منزل	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	ديلم: عامري



**مواد اولیه (ترکیبات نان)**

روغن مایع: یک چهارم لیوان  
 زرده تخم مرغ: ۲ عدد  
 مایه خمیر: ۱ قاشق چای خوری  
 شیر: ۲ لیوان  
 زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری  
 آرد: ۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا شیر ولرم، زرده تخم مرغ، روغن مایع و زعفران را با هم مخلوط می‌کنیم. مواد خشک یعنی آرد، شکر و مایه خمیر را نیز با هم مخلوط می‌نمائیم. سپس اندک اندک مواد خشک را به مخلوط شیر افزوده و آنها را هم می‌زنیم. مواد که کمی سفت شد با دست آن را ورز داده و به افزودن مواد خشک ادامه می‌دهیم. هنگامی که خمیر حاصله حالت چسبندگی اش کم شد به گونه ای که به دست نمی چسبید افزودن مواد خشک را قطع کرده و خمیر را استراحت می‌دهیم یعنی روی ظرف محتوی خمیر را با سلفون یا کیسه فریزر به خوبی می‌پوشانیم تا از خشک شدن سطح خمیر جلوگیری شود و در دمای معمولی محیط، به مدت حدوداً دو ساعت قرار می‌دهیم تا خمیر عمل آید. بعد از سپری شدن زمان لازم و برای اینکه بفهمیم خمیر خوب عمل آمده است ابتدا با انگشت به گوشه ای از خمیرمان فشاری وارد می‌کنیم. اگر خمیر به حالت اول خود بازگشت هنوز آماده نشده و باید مدتی دیگر تا عمل آمدن کامل استراحت کند اما اگر جای فشار انگشت ما به همان حالت فرو رفته باقی بماند، خمیر آماده شده و به خوبی عمل آمده است. خمیر را به اندازه‌های کوچک (حدوداً اندازه پرتقال) جدا می‌کنیم و بر روی سطح صاف (مثلاً یک سینی) کمی آرد می‌ریزیم تا خمیر به آن نچسبد و با وردنه خمیر را پهن نموده و به ضخامت نیم تا یک سانتی متر در می‌آوریم. خمیر پهن شده را به قطعات کوچک و در ابعاد و اشکال دلخواه برش می‌دهیم. از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده می‌کنیم و تابه را به گونه ای از روغن پر می‌کنیم که خمیر نیم سانتی متری ما کاملاً در زیر روغن قرار داشته باشد. روغن را کاملاً داغ نموده و حرارت زیر تابه را ملایم می‌کنیم این عمل به خاطر آن است که حرارت زیاد روغن در یک زمان به همه جای نان ما رسیده و آن را به خوبی بپزد. آرد اضافی سطح خمیر را می‌تکانیم و خمیر را درون روغن قرار می‌دهیم. هنگامی که سطح زیر اگردک پخته شود آن را برمی‌گردانیم تا روی دیگرش هم پخته شود.

**نظر متخصص تغذیه**

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم



## نان های بومی ایران

- به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل استفاده از روغن فراوان در فرآیند سرخ کردن نان، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این نان اغلب در ماه مبارک رمضان و برای وعده افطار استفاده می شود.

### اوفاخ - Owfakh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ هفته	گاز - چوب	گلی / فلزی	۵ دقیقه	۵ ساعت	خمیر ترش	آسیاب خانگی - نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	اسداباد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲۵۰ گرم معادل ۱ لیوان  
 شکر: ۱۵ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری  
 روغن حیوانی: ۵۰ میلی لیتر یا ۱/۴ پیمانه  
 آب: نصف لیوان  
 زعفران: ۲۵۰ میلی گرم  
 خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** همه مواد اولیه به جز زعفران را با هم مخلوط کرده و کاملاً ورز می دهیم تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد. به خمیر ۵ ساعت استراحت می دهیم تا عمل یا ور بیاید. پس از آن چانه گیری را انجام داده و در یک سطح مسطح قرار داده و با وردنه خمیر را پهن می کنیم. سپس خمیر را در تنوری که از قبل داغ شده است قرار می دهیم تا بپزد. در پایان مقداری زعفران حل شده در آب را به صورت نقطه نقطه روی نان آماده شده می پاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

• این نان با دارا بودن خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک



- موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- روغن حیوانی این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن گیاهی مایع (به مقدار کم) استفاده شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توه ای - Toveie

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز / آتش	گلی / فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	نهادند



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری  
 نمک: ۱ قاشق چایخوری  
 شنبليله: ۱ قاشق غذاخوری  
 آرد کامل: ۲ لیوان  
 آب: ۱ لیوان

### نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا آرد و آب را با هم مخلوط می کنیم، سپس خمیر

ترش، نمک و شنبليله را به خمیر اضافه کرده و خوب ورز می دهیم تا زمانی که خمیر به دست نچسبد. سپس روی ظرف را پوشانده و در جایی گرم به مدت ۲ ساعت قرار می دهیم تا خمیر عمل آید. بعد از آماده شدن خمیر، چانه گیری کرده و آن را با وردنه پهن می کنیم و در تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• با توجه به استفاده از آرد کامل در پخت این نان، سبوس موجود در آن که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. همچنین، نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند





## نان های بومی ایران

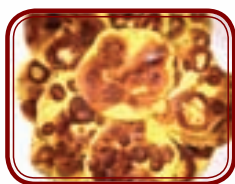
آهن و کلسیم می شود.

• شنبلیله موجود در این نان می تواند در کنترل قند خون (به ویژه برای افراد دیابتی) موثر باشد. همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی (به دلیل وجود فلاونوئیدها و...) جهت محافظت از سیستم قلبی و عروقی و... تسکین دهنده سوء هاضمه و درد معده بوده و می تواند به تنظیم پروفایل لیپیدی کمک کند. شنبلیله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی نیز مؤثر باشد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.

### روغنی - Roghani

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۵ روز	گاز	فلزی	۱ دقیقه	۱۲ ساعت	خمیر مایه	منزل / نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	همدان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری  
 شکر: ۲۰۰ گرم  
 خمیرمایه: ۲ قاشق چایخوری  
 آرد: ۷۵۰ گرم  
 شیر: ۲۵۰ سی سی معادل ۱ لیوان  
 تخم مرغ: ۱ عدد

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا تخم مرغ، زردچوبه، شکر و خمیر مایه را با هم مخلوط کرده و سپس به آن شیر و آرد را اضافه می نماییم. ترکیب به دست آمده را خوب ورز می دهیم تا خمیر یک دستی به دست آید که به دست هم نچسبد. درب ظرف را پوشانده و برای ۱۲ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا ور بیاید. در مرحله بعد خمیر را به چانه های کوچک تقسیم کرده و با وردنه آن را پهن می کنیم. در آخر خمیر آماده شده را در تنوری که از قبل آماده شده است قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.

• این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از



- نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### شیرمال - Shirmal

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فر	۲۰ دقیقه	-	-	منزل / نانوائی	آرد یا سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	همدان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- شکر: سه چهارم لیوان
- شیر: یک چهارم لیوان
- آرد سفید: ۳۰۰ گرم
- زرد تخم مرغ: ۴ عدد
- بیکینگ پودر: ۱ قاشق چای خوری سرپر
- روغن مایع: یک سوم لیوان
- هل: ۳ قطره اسانس یا ۱ قاشق چای خوری پودر هل
- آب زعفران، ۱ عدد زرده تخم مرغ و کنجد برای روی نان

**نحوه آماده سازی خمیر:** زرده تخم مرغ، پودر شکر و هل را در ظرفی ریخته و با هم زن به هم زده تا کرم رنگ شود. سپس روغن مایع، شیر و بکینگ پودر را اضافه می کنیم و بعد از آن کم کم آرد را اضافه می نماییم تا جایی که خمیر لطیفی به دست آید و خمیر به دست نچسبد. خمیر را به مقدار یک سانتی متر با وردنه باز کرده، قالب بیضی زده و در سینی فر چیده، روی آن ها را زرده و کمی آب زعفران زده و با چنگال نقش انداخته و کنجد می پاشیم. در پایان به مدت ۲۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد در طبقه وسط قرار داده تا کاملاً طلائی رنگ شود.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم



## نان های بومی ایران

- به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضدنفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضدالتهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکتته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### فتیر - Fatir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱۰ روز	گاز	فلزی	۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر ترش	نانوايي	آرد کامل	گندم	حجیم	همدان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

پودر خمیر ترش: ۲ قاشق چایخوری  
 آب ولرم: نصف لیوان  
 دارچین: ۱ قاشق چایخوری  
 شکر: نصف لیوان  
 روغن: ۱ قاشق سوپ خوری  
 شیر: ۲ لیوان  
 آرد: ۵ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پودر خمیر ترش را در نصف لیوان آب ولرم می ریزیم. سپس شیر، شکر و دارچین را به آن اضافه کرده و ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم. در مرحله بعد آرد را اضافه کرده و مجدداً ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم، سپس روغن را اضافه کرده و ۱/۵ ساعت اجازه می دهیم تا خمیر ور بیاید. البته می توان همه مواد را در ابتدا با هم مخلوط نمود و پس از آنکه خوب ورز دادیم برای ۲ ساعت بگذاریم تا خمیر استراحت



## • همدان •

کرده و عمل آید. بعد از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه آن را پهن می نماییم. در پایان خمیر را در تنوری که از قبل آماده شده است قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کاهش فشارخون و کلسترول خون، بهبود کنترل قندخون (در دیابتی ها) و کمک به کاهش وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. همچنین نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قندخون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می کنند و مبتلایان به فشارخون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### قندی - Ghandi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵-۷ روز	گاز چوب	فلزی	۵ دقیقه	۲ ساعت	مخمر	نانوايي، منزل	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	تویسرکان



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن مایع: ۳۰۰ گرم  
سبوس گندم: به مقدار دلخواه  
آرد: ۱ کیلوگرم  
مخمر: ۳۰ گرم  
شکر: ۴۰۰ گرم  
آب: ۱ لیوان

### نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا شکر، سبوس گندم، آب، مخمر و روغن مایع را در

ظرفی ریخته و خوب هم می زنیم. سپس آرد را کم کم در آن ریخته و خوب ورز می دهیم تا جایی که یک خمیر لطیف درست شده و به دست نچسبد. به خمیر آماده شده ۲ ساعت استراحت می دهیم تا عمل آید. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و آن را پهن می کنیم تا به ضخامت ۳ میلی متر برسد. حال آن را در سینی فر که از قبل چرب شده می گذاریم و روی آن را تخم مرغ (که خوب زده شده) می مالیم و در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد



## نان های بومی ایران

به مدت نیم ساعت قرار می دهیم. می توانیم روی خمیر مقداری کنگد نیز بیافزاییم. همچنین می توان این نان را مانند نان لواش در دستگاه لواش پزی قرار داد تا به مدت ۵ دور بماند.

### نظر متخصص تغذیه

- در صورت تمایل به اضافه نمودن سبوس به آرد سفید، توصیه می شود از سبوس فرآوری شده استفاده نمایید. در این صورت، سبوس موجود در آن که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد، می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

### توضیحات بیشتر

این شیرینی در ایام قدیم، در اعیاد و مهمانی ها مورد استفاده قرار می گرفته است.

## Karaji - کرچی

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷ روز	گاز چوب	فلزی	۲۰ دقیقه	۶ ساعت	خمیر مایه	نانوایی	آرد سفید	گندم	مسطح	همدان

### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- آرد گندم: یک کیلوگرم
- روغن: یک و نیم لیوان
- کنجد: یک قاشق غذاخوری
- شکر: دو قاشق غذاخوری
- مایه خمیر: یک قاشق غذاخوری
- رازپانه: یک قاشق غذاخوری
- نمک: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** در ابتدا همه مواد خشک را مخلوط نموده و سپس کم کم روغن را می افزاییم. در ادامه، آرد و آب را به تدریج اضافه نموده و سپس خمیر را در جای گرم گذاشته تا حجم دار شود؛ در نهایت، خمیر را پهن کرده و در تنور می گذاریم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.



- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین وجود نمک در ترکیبات اولیه این نان باعث محدودیت مصرف مقادیر زیاد آن در بیماران مبتلا به پرفشاری خون می گردد.

### کلو - Kelva

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز	تنور	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	منزل / نانوايي	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	نهادند



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد کامل: ۳ کیلوگرم (۱۲ لیوان)  
 زعفران دم کرده: ۴ قاشق غذاخوری  
 روغن جامد: نیم کیلوگرم  
 آب یا شیر: ۶ کیلوگرم  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
 زرده تخم مرغ: ۴ عدد  
 شکر: ۱ کیلوگرم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا روغن را آب کرده و شکر را به آن اضافه می کنیم تا کاملاً مخلوط شود. شیر جوشیده ولرم را با آب ولرم مخلوط و به مواد اضافه می کنیم سپس آرد را کم کم اضافه کرده تا زمانیکه خمیر به دست نچسبد. سپس خمیر ترش را اضافه کرده و ورز داده و روی خمیر را پوشانده و به مدت دو ساعت در جای گرم قرار می دهیم تا حجم خمیر زیاد شود. سپس به صورت قالب های گرد برش داده روی آن را تخم مرغ زده شده با زعفران را روی قالب ها مالیده و در تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم



## نان های بومی ایران

- به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. علاوه بر این، بهتر است روغن مصرفی از نوع روغن مایع انتخاب گردد.

### کلوا کوله - Calva Cole

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گازی	تنور	۵ دقیقه	بی نیاز به استراحت خمیر	-	منزل / نانوائی	نان خشک شده	گندم	نیمه حجیم	نهاروند



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

نان خشک یا نان معمولی: ۵ عدد  
 پیاز خرد شده: یک عدد  
 زردچوبه: نصف قاشق چایخوری  
 گردوی پودر شده: یک قاشق غذا خوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** نان خشک یا نان معمولی را با آب بصورت خمیر در آورده

و سپس گردو پیاز زردچوبه را اضافه کرده و خوب ورز می دهند سپس خمیر را نازک کرده و بصورت نان لواش در روی ظرفی که از قبل روی آتش گرم شده می پزند. این نان خشک بوده و باید قبل از مصرف به آن آب بپاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

• گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.

• پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.

• زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب



اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.

### کلوچه سنتی - Kolooshe sonati

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ روز	گاز	فلزی	۴۰-۴۵ دقیقه	۱۳ ساعت	تخمیر	نانوائی	آرد سفید	گندم	حجیم	تویسرکان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم  
روغن جامد: ۲۰۰ گرم  
شکر: ۳۰۰ گرم  
نمک: ۱ قاشق چای خوری  
خمیر: ۱۰۰ گرم  
آب: ۲ لیوان

هل، زنجبیل، کنجد، رازیانه بوداده و خرد شده: هر کدام یک سوم قاشق چایخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا کمی آب به همراه نمک و خمیر مخلوط کرده ۱۰ دقیقه در جای گرم قرار داده تا پف کند و سپس آرد، روغن جامد، ادویه جات و شکر را مخلوط کرده و آب را به اندازه ای می ریزیم که خمیر نرم شود و به دست نچسبد. این خمیر باید ۱۳ ساعت استراحت داده شود تا بعد از آن خمیر را پهن کرده و روی آن کنجد و زرده تخم مالیده شود و سپس در تنور به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

• هل مورد استفاده در این گیاه جزو ادویه جات معطر می باشد که با داشتن مقادیر قابل توجه ویتامین های گروه A، B و C و نیز برخی املاح، ماده غذایی پرارزشی است. هل علاوه بر داشتن خواص ضد نفخی و عملکرد تونیک طبیعی در کمک به سیستم گوارش، با دارا بودن عملکردهای ضد التهابی در بیماریهای تنفسی و التهابات سیستمیک نیز بسیار مفید است.

• زنجبیل موجود در این نان غنی از ترکیباتی فلاونوئیدی و تریپنی گینگرول، پارادول و... می باشد که مجموعاً دارای عملکردهای آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد توموری، ضد درد و محافظتی کبد هستند. این ترکیبات فعال همچنین با مهار مسیرهای NF-KB و فعالیت آنزیم Cox بطور چشمگیری مانع از انتشار التهاب در بدن می شوند و در بیماری هایی نظیر آرتروز، آسم، آلرژی ها و دردهای سیستمیک مثل دردهای گوارشی بسیار مفید می باشد. خاصیت ضد میکروبی، کاهش سطوح تری گلیسرید خون و کمک به عملکرد قلبی - عروقی از مزایای دیگر عنوان شده برای زنجبیل می باشد. بعلت آسیب های احتمالی مصرف مقادیر زیاد زنجبیل در بیماری GERD، بیماران مصرف کننده وارفارین و داروهای قلبی و نیز ریسک سقط جنین در بارداری ها، بهتر است این افراد در مصرف این نان زیاده روی نکرده و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنند.

• رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و





## نان های بومی ایران

- روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. همچنین بهتر است نوع روغن مورد استفاده با روغن مایع گیاهی جایگزین شده و علاوه بر این به مقدار کم استفاده نیز استفاده شود.
  - به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی شود.

### کماج - Komaj

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	گاز	فر	۲۵ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر مایه	منزل / نانوایی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	همدان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- تخم مرغ کامل: ۳ عدد  
 آرد: ۷۵۰ گرم  
 روغن مایع: کمتر از نصف لیوان  
 شکر: سه چهارم لیوان  
 کره: یک قاشق مرباخوری  
 آب یا شیر: ۱ لیوان  
 خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
 نمک: یک چهارم قاشق چای خوری

#### مواد داخل خمیر:

- گردوی ریز خرد شده: ۳ قاشق سوپ خوری  
 پودر دارچین: ۱ قاشق چای خوری  
 شکر: ۲ قاشق سوپ خوری  
 شکلات میله ای ضد حرارت در صورت تمایل

#### مواد برای رومال:

زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
 شیر: ۱ قاشق غذاخوری  
 کنجد برای تزیین: به میزان لازم

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، شکر، نمک و خمیر مایه فوری را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف دیگر روغن مایع و تخم مرغ و آب را مخلوط نمایید. وسط آرد را گود کرده و مایعات را به آن اضافه کنید. با قاشق مخلوط کنید و بعد خمیر را ورز دهید. اگر خمیر چسبنده بود با ورز دادن از این حالت خارج کنید و آرد اضافه نکنید. سپس خمیر را داخل یک ظرف چرب شده قرار داده و با پوشاندن ظرف در یک جای گرم به مدت یک ساعت و نیم استراحت داده تا حجمش دو برابر شود. گردو را ریز و خرد کرده و با شکر، کره و دارچین مخلوط کنید و کنار بگذارید تا به موقع برای داخل خمیر استفاده شود. وقتی زمان استراحت خمیر تمام شد به آرامی مشت خود را داخل خمیر فرو ببرید و هوای داخل خمیر را خارج کنید. کمی آنرا ورز داده و به شکل های مختلف قالب بزنید. می توان داخل چند عدد از تکه های خمیر را از مواد گردویی و داخل چند عدد از آن ها را از شکلات میله ای استفاده کرد. سپس داخل سینی چرب شده قرار داده و نیم ساعت استراحت دهید تا حجمش بیشتر شود و بعد



## • همدان •

با مخلوط زرده و شیر روی خمیر را برس بکشید و کنجد پاشید. خمیر را به مدت ۲۵ دقیقه داخل فر با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. می‌توان برای خوشمزه تر شدن کماج به جای آب از شیر استفاده کرد.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر می‌تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین‌های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می‌تواند بخشی از نیاز ریزمغذی‌های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش‌آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می‌باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الایک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- دارچین موجود در این نان دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد میکروب، کنترل کننده قند خون، ضد نفخ، گرم کننده و محرک رحم، ضد گرفتگی عضلات و تقویت کننده میل جنسی است. افرادی که داروهای قلبی و رقیق کننده خون مصرف می‌کنند و مبتلایان به فشار خون بالا بهتر است از مصرف دارچین خودداری کنند.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن، شکر و کره در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود.

### گرده - Gerdah

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز چوب	گلی فلزی	۱۰ دقیقه	۵ ساعت	خمیر ترش	آسیاب خانگی- نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	حجیم	اسداباد



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

تخم مرغ: ۱ عدد	آرد گندم: ۲۵۰ گرم معادل ۱ لیوان
زعفران آب شده: ۱ قاشق چای خوری	روغن حیوانی: ۵۰ میلی لیتر یا ۱/۴ پیمانه
خمیر ترش: ۱ قاشق مرباخوری	شیر: ۵۰ میلی لیتر یا یک چهارم پیمانه
نمک: نصف قاشق چایخوری	رازپانه: ۳ گرم یا ۱ قاشق چای خوری
	سیاه دانه: ۳ گرم یا ۱ قاشق چای خوری

شیره انگور یا شکر: ۵۰ میلی لیتر یا ۱/۴ پیمانه شیره انگور یا ۱۵ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری شکر  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، شیر، شیره انگور و روغن حیوانی را با هم مخلوط می کنیم و به آن نمک و خمیر ترش را اضافه نموده و خوب ورز می دهیم تا خمیری لطیف که به دست نمی چسبد به وجود آید. سپس درب ظرف را بسته و به مدت ۵ ساعت به خمیر استراحت می دهیم تا فرآیند تخمیر به خوبی انجام شده و خمیر ور بیاید. پس از آن خمیر را چانه گیری کرده و با وردنه آن را پهن می کنیم (البته این نان باید قدری ضخیم باشد). روی خمیر مخلوطی از تخم مرغ، زعفران، سیاه دانه و رازپانه مالیده و در تنور قرار می دهیم تا بپزد.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- این نان به دلیل داشتن شیر می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- شیره انگور مورد استفاده در این نان یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین ها، املاح و آنتی اکسیدان هاست. یکی از آن ها، آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی اکسیدان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول و به تبع آن پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در این شیره پرخاسیت در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره توت برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می شود.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.



- رازیانه موجود در این نان، جریان عادت ماهانه را تسهیل کرده و از طرفی طبق برخی منابع طب ایرانی و علوم نوین، می تواند به افزایش شیر مادران شیرده نیز کمک نماید؛ همچنین دارای اثرات آرام بخشی بر معده و روده است. توصیه می شود مصرف رازیانه با احتیاط و طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.
- زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.
- روغن حیوانی این نان به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس برای بدن مضر بوده، موجب افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی و پرفشاری خون می شود؛ همچنین ایجاد اختلالات چربی خون و گرفتگی عروق می شود؛ لذا پیشنهاد می گردد در تهیه این نان از روغن گیاهی مایع (به مقدار کم) استفاده شود.

### گرده شیرین - Gerdeh Shirin

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانواپی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
در یخچال ۷ تا ۱۰ روز	گاز	گلی / فلزی	۱۵-۱۰ دقیقه	۶-۷ ساعت	منزل / نانواپی	آرد با سیوس کم	گندم	مسطح	همدان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

- نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 آرد: ۲ لیوان  
 پودر شنبلیله: ۱ قاشق چای خوری  
 تخم مرغ: ۲ عدد  
 شکر یا شیره انگور: ۲ قاشق سوپ خوری  
 سیاه دانه: به میزان لازم  
 خمیر مایه: ۱/۵ قاشق چای خوری  
 آب: ۱ لیوان  
 شیر: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** خمیر مایه و ۱ قاشق چای خوری از شکر را با هم مخلوط کرده و سپس حدود یک دوم پیمانه شیر ولرم (حدود ۳۸ درجه سانتی گراد) را به آن اضافه کرده و مخلوط می کنیم. سپس اجازه می دهیم در محیط آشپزخانه به مدت ۳-۴ دقیقه استراحت کند تا عمل بیاید. نشانه عمل آمدن خمیر مایه این است که کمی پف می کند و بالا می آید. در ظرفی یک عدد تخم مرغ را شکسته و با مفتول دستی کمی می زنیم. سپس مابقی شکر و حدود یک چهارم پیمانه شیر ولرم را اضافه کرده و مخلوط می کنیم. اگر از روغن جامد استفاده می کنید در این مرحله اضافه کنید. آرد، نمک و پودر تخم شنبلیله را با هم مخلوط می کنیم. مقداری آرد را به مخلوط شیر و تخم مرغ اضافه کرده و مخلوط می کنیم. سپس خمیر مایه عمل آمده را اضافه کرده و بعد مابقی آرد را اضافه می کنیم تا یک خمیری به دست آید که چسبنده نباشد. بهتر است ابتدا مواد را با یک مفتول دستی مخلوط کنید و هر زمان مواد سنگین شد (اگر از روغن زیتون و یا مایع استفاده می کنید در این مرحله آن را به خمیر اضافه نمایید)، مابقی مراحل را با دست انجام دهید. بعد خمیر را به مدت ۴-۵ دقیقه ورز



## نان های بومی ایران

می دهیم. سپس آن را در ظرفی گذاشته و روی آن را با سلفون پوشانده و با چاقو چند سوراخ بر روی آن ایجاد می کنیم و اجازه می دهیم در محیط آشیپزخانه استراحت کند تا حجم خمیر دو برابر شود. بعد از استراحت با دست پف خمیر را خوبانده و خمیر را به مدت ۳۰ ثانیه ورز می دهیم. سپس خمیر را به دو قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را به شکل دایره به ضخامت ۱ سانتی متر باز می کنیم. می توانید بر روی آن با قاشق طرح بیاندازید و با چنگال چند سوراخ بر روی آن ایجاد کنید. یک عدد زرده تخم مرغ را کمی با چنگال زده و با برس بر روی نان می زنیم. کمی سیاه دانه و شنبلیله خشک بر روی آن می پاشیم و سپس آن را در تنور قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

• وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند. سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

• شیره انگور استفاده شده در پخت این نان یک منبع غذایی قابل توجه ویتامین ها، املاح و آنتی اکسیدان هاست. یکی از آن ها، آنتی اکسیدانی به نام آنتوسیانید است. این آنتی اکسیدان، فواید بسیاری برای سلامتی دارد مانند جلوگیری از اکسیداسیون کلسترول و به تبع آن پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در این شیره پرخاسیت در پیشگیری از سرطان نیز نقش مهمی دارند. استفاده از شیره توت برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید است و به رشد بهتر، افزایش قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان کمک می کند. مصرف متعادل آن (برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی) توصیه می شود.

• نمک این نان به شرطی که قاشق چای خوری سرخالی باشد، در حد نسبتاً متعادل می باشد؛ ولی با این وجود توصیه می شود در صورت امکان، مقدار نمک را باز هم کم کرد.



### گرده مغزی - Gerdeh Maghzi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ روز	گاز چوب	فلزی	۱۵ دقیقه	-	-	نانوائی	آرد سفید	گندم	مسطح	تویسرکان



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

پیاز رنده شده: ۱ عدد متوسط  
 زرد چوبه: یک قاشق چایخوری  
 خمیر نان آماده: ۷۰ گرم  
 مغز گردو: ۱۰ عدد

#### نحوه آماده سازی خمیر: خمیر آماده را از نانوائی تهیه کرده و آن را پهن

می نماییم. روی آن مغز گردوی آسیاب شده، پیاز رنده شده و زردچوبه می ریزیم. سپس خمیر را در تنور قرار می دهیم تا نان پخته شود.

#### نظر متخصص تغذیه

- گردوی موجود در این نان، حاوی املاح معدنی و اسید چرب غیر اشباع امگا-۳ می باشد که در کمک به بهبود اختلالات چربی خون و پرفشاری خون مؤثر بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد. همچنین گردو دارای خواص ضد استرس بوده و برای سلامت استخوان، چشم و پوست موثر است. اسید الاجیک موجود در گردو در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است.
- پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضد سرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی و همچنین جلوگیری از ایجاد لخته پلاکتی دارد.

### لواش محلی - Lavash Mahali

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱ هفته	گاز / چوب	فلزی	۵ دقیقه	۲۰ ساعت	خمیر ترش	نانوائی	آرد سفید	گندم	مسطح	همدان



## نان های بومی ایران



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۵۰۰ گرم خمیر مایه: ۲ قاشق چایخوری

آب: یک لیوان نمک: یک قاشق چایخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا سه چهارم پیمانه آب ولرم در ظرفی به خمیر ترش

افزوده و بعد نمک و خمیر مایه را به آن اضافه می کنیم. ظرف را برای ده دقیقه در جای گرم (نه داغ) قرار می دهیم. بعد از ده دقیقه خمیر مایه عمل آمده، پف می کند. بعد از این که خمیر مایه به عمل آمد و پف کرد آرد الک شده را به مواد می افزاییم. آب را تا زمانی اضافه می کنیم که خمیر به دست نچسبد. سپس نوبت به ورز دادن آن می رسد. سطح تمیزی را آرد پاشی کرده خمیر را روی آن قرار داده و با دست خوب ورز می دهیم. اگر خمیر به دست می چسبد می توانید دست های خود را با کمی روغن مایع چرب کرده، سپس خمیر را ورز دهیم. ظرفی مناسبی را برداشته، کف و دیواره های آن را کمی چرب می کنیم؛ سپس خمیر را یک جا جمع کرده و داخل ظرف می گذاریم. روی ظرف یک پارچه یا حوله تمیز گذاشته و آن را در جای گرمی به مدت دو ساعت قرار می دهیم تا خمیر استراحت کرده و حجمش دو برابر شود. مجدداً سطح تمیزی را آرد پاشی کرده و خمیر را روی آن قرار می دهیم. با وردنه خمیر را خوب باز می کنیم. برای تهیه نان لواش باید خمیر خوب پهن شود به طوری که ضخامت بسیار کمی داشته باشد.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل، سیوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. همچنین نان حاوی خمیر ترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.







## یزد

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه: یوسف نقیایی  
کارشناسان معاونت بهداشتی (تغذیه و...): فاطمه السادات  
امینی، مهدیه السادات حاجی میرزاده  
کارشناسان ستاد شهرستان (تغذیه و...): ماندانا پیروز، زهرا  
موسوی نژاد، مرضیه کریم زاده، احمد فخرآبادی، مریم اعتباری،  
ندا السادات میرعلمی، صفورا میری، الهه پيله ور، آزاده دهستانی،  
الهام پاپوش، نرگس یزدی



Petir - پتیر

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	-	-	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بافق



مواد اولیه (ترکیبات نان)

ماست: یک پیمانه (۲۵۰ سی سی) آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ سی سی)  
 آب یا شیر: نصف پیمانه (۱۲۰ سی سی) نمک: ۱ قاشق چای خوری

روغن، کنجد، سیاه دانه، گلرنگ: ۱ قاشق مرباخوری پیازچه (پیاز): به میزان لازم  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا پیاز رنده کرده و یا پودر پیازچه را به ماست اضافه می کنیم. سپس نصف پیمانه شیر یا آب به ماست اضافه می نماییم. کم کم آرد را به آن اضافه کرده و مخلوط می کنیم تا خمیری سفت به دست بیاید. می توان به خمیر کنجد، سیاه دانه و گلرنگ نیز اضافه کرد. سپس خمیر را داخل تابه ای مسی پهن می کنیم و روی حرارت اجاق گاز یا هیزم قرار داده و بعد از پختن یک طرف، برمی گردانیم تا سمت دیگر آن نیز پخته شود. می توانیم در صورت تمایل بعد از پایان پخت هنگامی که نان گرم است سطح نان را با روغن حیوانی یا کره چرب کنیم. پیاز که در تهیه این نان استفاده می شود از گروه سبزی ها بوده و می تواند از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری و جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد؛ زیرا پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خواص ضدسرطانی دارند. پیاز ضد انعقاد بوده و ضمن پیشگیری از گرفتگی عروق، مصرف آن باعث کنترل قند و کاهش کلسترول بد خون می شود.

نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن شیر و ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. شیر و ماست موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در



## نان های بومی ایران

- ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- این نان را می توان در وعده صبحانه استفاده کرد؛ اما باید توجه داشت به دلیل عدم استفاده از خمیرمایه، نان سنگین و دیر هضمی است. همچنین افزودن کره یا روغن حیوانی در مرحله آخر بر روی نان قابل توصیه نیست.

### تنوری - Tanoori

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب	گلی	۱۰ دقیقه	۱/۵ ساعت	خمیر ترش	آسیاب محلی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	مهریز



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

خمیرترش: ۱ قاشق غذاخوری آرد؛ دو و نیم پیمانه  
 نمک: نصف قاشق چای خوری گلرنگ؛ ۱ قاشق مرباخوری آب؛ ۱ پیمانه  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا درون یک ظرف خمیرمایه را با آب ولرم مخلوط می کنیم. آرد، نمک، آب و گلرنگ را با هم مخلوط کرده و خمیرمایه را به آن اضافه می نماییم. خمیر را خوب ورز داده تا جایی که به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه تمیز یا نایلون پوشانده و اجازه می دهیم تا به مدت یک و نیم ساعت خمیر استراحت کرده و اصطلاحاً ور بیاید. سپس آن را به چانه های کوچک تر تقسیم کرده و با وردنه آن را مسطح می نماییم. در آخر نان را در تنور که از قبل آماده شده است قرار می دهیم.

### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در آرد کامل این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی



ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می‌کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می‌تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ‌های مصنوعی باشد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

این نان قبل از احداث نانوائی‌ها در تمام خانه‌ها تولید می‌شده ولی در حال حاضر به علت ارزان تر و در دسترس بودن نان نانوائی‌ها میزان تولید آن به شدت کاسته شده است.

### تیری-Tiri

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۷-۱۰ روز	چوب، گاز	تابه اجاق	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	خمیر مایه	آسیاب محلی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	خاتم



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ سی سی)

آب: ۴ لیوان

نمک: ۱ قاشق چای خوری

خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و نمک مخلوط کرده و به آن خمیر مایه را

اضافه می‌نماییم و خمیر را به خوبی ورز می‌دهیم تا یک خمیر لطیف به دست آید. برای مدت ۳۰ دقیقه به خمیر استراحت می‌دهیم. در مرحله بعد چانه گیری کرده و با وردنه خمیر را پهن و نازک (مانند نان لواش) می‌نماییم. تابه را روی آتش گذاشته و خمیر آماده شده را روی سطح آن پهن می‌کنیم. در پخت این نان می‌توان خمیرها را با اندکی فاصله زمانی روی هم قرار داد و هر کدام که آماده شده را به ترتیب از روی تابه بر می‌داریم. پخت این نان نسبتاً سریع می‌باشد.

### نظر متخصص تغذیه

• برای افزایش ارزش و کیفیت تغذیه ای این نان بهتر است از آرد کامل و یا سبوس افزوده (ترجیحاً از نوع فرآوری شده) استفاده کرد.

• به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.



مدت زمان پخت	نوع نان	نوع غله	نوع نوع آرد	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	روش تخمیر	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	مدت زمان پخت (به دقیقه)	نوع تنور	نوع سوخت	مدت زمان ماندگاری نان
تفت: بنادکوک	نیمه حجیم	جو	آرد سبوس دار	آسیاب / منزل	خمیر مایه	۱ ساعت	۳۰ دقیقه	فلزی، گلی	گاز	۳-۴ روز (تر) ۲-۳ ماه (خشک)



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۲ لیوان (۵۰۰ سی سی)

آرد جو: ۲ پیمانه (۵۰۰ گرم)

نمک: ۱ قاشق چای خوری (۳ گرم)

خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری

#### نحوه آماده سازی خمیر: ابتدا درون یک ظرف خمیر مایه را با آب ولرم مخلوط

می کنیم. آرد جو، نمک و آب را با هم مخلوط کرده و خمیر مایه را به آن اضافه می نماییم. خمیر را خوب ورز داده تا جایی که به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه تمیز یا نایلون پوشانده و اجازه می دهیم تا به مدت یک ساعت خمیر استراحت کرده و اصطلاحاً ور بیاید. سپس آن را به چانه های کوچک تر تقسیم کرده و با وردنه آن را مسطح می نماییم. در آخر نان را در تنور که از قبل آماده شده است قرار می دهیم. این نان به صورت خشک نیز قابل استفاده می باشد.

#### نظر متخصص تغذیه

آرد جو مورد استفاده در این نان منبع غنی از فیبرهای رژیمی از نوع گلوکان ها بوده و با توجه به شاخص گلیسمی پایین نسبت به آرد گندم دارای فواید بسیاری بویژه برای مبتلایان به چاقی، دیابت، اختلالات چربی و پرفشاری خون می باشد. میزان نسبتاً بالای پتاسیم موجود در این غله باعث اثربخشی هرچه بیشتر آن در کنترل فشار خون می شود. سلنیوم و مس دو ماده معدنی شاخص موجود در این غله هستند که عملکردهای فیزیولوژیک چشمگیری از خود بروز می دهند.

در افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) مصرف این نان توصیه نمی شود.

#### توضیحات بیشتر

استفاده از سبزی های معطر در تهیه این نان به خوش طعم تر شدن آن کمک زیادی می کند. همچنین معمولاً به دلیل وجود فیبر زیاد در آرد جو نمی توان از آن به راحتی خمیر و نان درست کرد و معمولاً در تهیه آن از مخلوط آرد جو و آرد گندم استفاده می شود.



## خشک - Khoshk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ ماه	چوب، گاز	فلزی، گلی	۳۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سیوس کم	گندم	نیمه حجیم	تفت



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم: ۲ پیمانه (۵۰۰ گرم)  
خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری  
آب: ۲ لیوان (۵۰۰ سی سی)  
نمک: ۱ قاشق مرباخوری

کنجد یا تخم گشنیز: ۱ قاشق سرخالی مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد را با آب و نمک مخلوط می‌کنیم و خمیر مایه را به آن می‌افزاییم و خمیر را به خوبی ورز می‌دهیم تا حدی که خمیر به دست نچسبد. سپس به مدت تقریباً دو ساعت به خمیر استراحت می‌دهیم تا اصطلاحاً ور بیاید. در مرحله بعد خمیر را چانه گیری کرده و آن‌ها را پهن می‌کنیم و داخل تنور قرار می‌دهیم و با روش‌هایی مانند حرارت یا افزودن دود آن را خشک می‌کنیم. می‌توان روی خمیر نان از دانه‌های کنجد، تخم گشنیز و... استفاده نمود.

### نظر متخصص تغذیه

- نان خشک نسبت به علت سطح پایین هیدراتاسیون، در وزن برابر نسبت به نان معمولی کالری بیشتری دارد و در افراد دیابتی و چاق این نکته باید مورد توجه قرار گیرد.
- به علت چگالی نسبتاً بالای کالریکی، مصرف این نان در زنان باردار، کودکان و نوجوانان دچار سوء تغذیه به بهبود وزن گیری می‌کند.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.
- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکته قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.

### توضیحات بیشتر

نگهداری این نوع نان نسبت به نوع «تر» راحت‌تر است و ماندگاری بیشتری دارد. بهتر است در تهیه این نان برای پیشگیری از بوجود آمدن ترکیبات مضر و کارسینوژن، از روش دود دادن استفاده نشود.



## نان های بومی ایران

### سوروک - Soruk

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب، گاز	تابه	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	تفت



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد سنگگ: ۱ کیلو و ۱۰۰ گرم  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری  
 تخم گشنیز: ۳ قاشق غذاخوری  
 گل رنگ: ۱ قاشق غذاخوری  
 آب: ۲ لیوان  
 مایه خمیر: ۲ قاشق غذاخوری  
 شکر: ۱ قاشق چای خوری  
 روغن: نصف لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا یک قاشق شکر و مایه خمیر را با آب ولرم مخلوط می کنیم؛ سپس کمی آرد به آن اضافه کرده و آن را در محیط گرم به مدت ۱۵ دقیقه قرار می دهیم تا حجم آن ۳ برابر شود. در ظرف دیگر آرد، آب و نمک را مخلوط می کنیم و گلرنگ و تخم گشنیز آسیاب شده را به آن اضافه کرده و خوب ورز می دهیم. در آخر خمیر مایه را به آن اضافه می کنیم و ورز می دهیم. در صورتی که خمیر به دست بچسبد کمی آرد به آن اضافه می کنیم. سپس در جای گرم قرار می دهیم. حدود یک ساعت بعد به آن سر می زنیم؛ اگر جای دست روی خمیر ماند یعنی ورآمده است. با وردنه چانه ها را با ضخامت حدود نیم سانتی متر باز می کنیم. روغن کنجد را در تابه می ریزیم تا داغ شود و نان را در ماهیتابه می اندازیم. وقتی یک طرف آن طلایی شد؛ آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر نیز طلایی شود. قبل از مصرف می توان کمی شکر روی نان ریخت و مصرف نمود.

#### نظر متخصص تغذیه

- گلرنگ یا گل خشک موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- تخم گشنیز به کاررفته در تهیه این نان در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر و روغن در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود.

#### توضیحات بیشتر

در پخت این نان بهتر است از شعله با حرارت کم استفاده نمود.



## سبرو - Siroo

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز، تازه و داغ	چوب، گاز	تابه	۱۵-۲۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بافق



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ سی سی) نمک: ۱ قاشق چای خوری (۳ گرم)  
 آب: ۴ لیوان (۱ لیتر) تخم مرغ: ۱ عدد

زردچوبه، روغن، کنجد، سیاه دانه و گلرنگ: ۱ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا درون یک ظرف خمیر مایه را با آب ولرم مخلوط می‌کنیم. آرد، نمک و آب را با هم مخلوط کرده و خمیر مایه را به آن اضافه می‌نماییم. زردچوبه را در مقدار کمی روغن تفت داده و آن را به خمیر اضافه می‌کنیم. خمیر را خوب ورز داده تا جایی که به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه تمیز یا نایلون پوشانده و اجازه می‌دهیم تا به مدت ۲ ساعت خمیر استراحت کرده و اصطلاحاً ور بیاید. سپس آن را با وردنه مسطح می‌نماییم و در اندازه‌های کوچک قالب زده و روی آن‌ها کنجد، سیاه دانه و گلرنگ ریخته و در روغن سرخ می‌کنیم. می‌توان در آخر به دلخواه روی نان‌ها شکر بپاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در





## نان های بومی ایران

ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.

- گلرنگ یا گل خشت موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد و همچنین بهتر است از افزودن شکر بر روی نان در مرحله آخر اجتناب گردد.

### قندی - Ghandi

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۱-۲ هفته	چوب، گاز	فلزی، گلی	۲۰ دقیقه	۱ ساعت	خمیر مایه	منزل، نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	تفت: بنادکوک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

پودر قند: ۲ قاشق مرباخوری (۸ گرم)      آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ گرم)  
 آب: ۲ لیوان (۵۰۰ سی سی)      زعفران: به مقدار خیلی کم  
 روغن حیوانی: یک چهارم لیوان (۶۰ سی سی)      خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا درون یک ظرف آرد و آب را با هم مخلوط کرده و سپس خمیر مایه، روغن، پودر قند و آب زعفران را به مخلوط اضافه کرده و خوب ورز می دهیم تا جایی که یک خمیر لطیف به دست آید. بعد از آن به مدت یک ساعت به خمیر استراحت داده تا خمیر عمل آید. در مرحله بعد خمیرها را به چانه هایی با اندازه دلخواه در آورده و با وردنه مسطح و پخش می کنیم. سپس روی خمیر مقداری پودر قند پاشیده و در تنور قرار می دهیم. بعد از پخت نان ها، آن ها را داخل تنور ننگه می داریم تا خشک شوند.

### نظر متخصص تغذیه

• زعفران علاوه بر این که به عنوان رنگ دهنده و طعم دهنده به کار می رود در بهبود سلامت تنفسی، کمک به رفع افسردگی، تقویت سیستم گوارشی، تقویت سلامت قلب، افزایش گردش خون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی، پیشگیری از دیابت و... نقش دارد. زعفران به مادران بارداری که در معرض تهدید به سقط هستند توصیه نمی شود.

• مصرف زیاد این نان به دلیل وجود شکر (به حالت پودر قند) و روغن (بویژه از نوع روغن حیوانی) در ترکیب آن، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی - عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی شود. از این رو در تهیه این نوع نان بهتر است



حداقل از روغن مایع به جای روغن حیوانی استفاده شود.

### توضیحات بیشتر

به دلیل وجود روغن مدت ماندگاری این نان پایین می باشد و باید در جای خشک و خنک نگهداری شود.

### کماج - Komajz

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	محل تهیه آرد (منزل، نانوایی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲ روز	گاز	تابه تنور	۵ دقیقه	۳ ساعت	نانوایی	آرد کامل	گندم	نیمه حجیم	میبد



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: ۴ قاشق غذا خوری (۴۰ گرم)  
 تخم مرغ: ۳ عدد  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری (۴ گرم)  
 آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ گرم)  
 ماست: نصف لیوان (۱۲۰ سی سی)  
 خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری  
 آب: ۲ لیوان (۵۰۰ سی سی)

زرد چوبه، سیاه دانه، گل زردک، تخم گشنیز، کنجد، تخمه آفتابگردان: یک قاشق غذا خوری (۱۰ گرم)  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا درون یک ظرف خمیر مایه را با آب ولرم مخلوط می کنیم. آرد، نمک و آب را با هم مخلوط کرده و خمیر مایه را به آن اضافه می نماییم. خمیر را خوب ورز داده تا جایی که به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه تمیز یا نایلون پوشانده و اجازه می دهیم تا به مدت ۳ ساعت خمیر استراحت کرده و اصطلاحاً ور بیاید. سپس تخم مرغ، ماست و ادویه ها را اضافه کرده و در ماهیتابه ای که با روغن چرب شده می ریزیم و در تنور قرار می دهیم. بعد از ۳ دقیقه کنجد و تخمه ها را روی نان می پاشیم.

### نظر متخصص تغذیه

- این نان به دلیل داشتن ماست می تواند بخشی از نیاز روزانه فرد به گروه لبنیات را تامین کند. ماست موجود در این نان که منبع خوب کلسیم، ویتامین های گروه «ب»، املاح و اسیدهای آمینه است می تواند بخشی از نیاز ریزمغذی های بدن به ویژه برای کودکان در حال رشد را تامین نماید.
- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضدالتهاب، ضدویروس، ضد میکروبی و ضدسرطانی دارد.



## نان‌های بومی ایران

- سیاه دانه موجود در این نان می‌تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی‌اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تأثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم‌های باردار و مصرف‌کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه‌های گرم سال) توصیه نمی‌شود.
- گلرنگ یا گل زردک موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری مورد نیاز بدن می‌باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان‌تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می‌کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می‌تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ‌های مصنوعی باشد.
- تخم گشنیز در کنترل قندخون، سم زدایی بدن از فلزات سمی و عملکرد بهتر دستگاه گوارش مفید است.
- دانه کنجد از جمله دانه‌های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می‌کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- مصرف زیاد این نان به دلیل وجود روغن در ترکیب آن (و بویژه روغن استفاده شده برای سرخ کردن این نان)، برای افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری قلبی-عروقی، پرفشاری خون، التهاب مفاصل و آرتروز، اختلالات چربی خون و دیابتی توصیه نمی‌شود. همچنین به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی‌باشد.

### توضیحات بیشتر

این نان دارای بافت حجیم با ضخامت حدود ۵ سانتی متر در ظروف فلزی با لایه نازکی از آرد پخته می‌شود برای مصرف با کارد برش داده شده و دارای طعم و مزه بسیار مطبوعی می‌باشد.

### لتیر- Latir

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۲-۳ روز	گاز	تابه	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	بافق



نمک: ۱ قاشق چایخوری  
تخم مرغ: ۱ عدد

مواد اولیه (ترکیبات نان)  
آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ سی سی)  
خمیر مایه: ۱ قاشق مرباخوری



زردچوبه، روغن، کنجد، سیاه دانه و گلرنگ: یک قاشق غذاخوری آب: ۴ لیوان

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا درون یک ظرف خمیر مایه را با آب ولرم مخلوط می کنیم. آرد، نمک و آب را با هم مخلوط کرده و خمیر مایه را به آن اضافه می نماییم. سپس تخم مرغ را به باقی مواد اضافه می نماییم. زردچوبه را در مقدار کمی روغن تفت داده و آن را به خمیر اضافه می کنیم. خمیر را خوب ورز داده تا جایی که به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه تمیز یا نایلون پوشانده و اجازه می دهیم تا به مدت ۲ ساعت خمیر استراحت کرده و اصطلاحاً ور بیاید. می توان به خمیر کنجد، سیاه دانه و گلرنگ نیز اضافه کرد؛ سپس خمیر را داخل تابه ای مسی پهن می کنیم و روی حرارت اجاق گاز یا هیزم قرار داده و بعد از پختن یک طرف آن، بر می گردانیم تا سمت دیگر آن نیز پخته شود.

### نظر متخصص تغذیه

- وجود تخم مرغ به عنوان ماده غذایی پروتئینی با ارزش غذایی بالا در این نان باعث شده که بتوانیم آن را به عنوان میان وعده مناسب برای همه سنین به ویژه کودکان و دانش آموزان در نظر بگیریم. تخم مرغ حاوی ترکیباتی مثل لسیتین و کولین است که به ویژه برای تکامل سیستم عصبی کودکان مفید است. لازم به ذکر است؛ افرادی که به هر دلیل محدودیت مصرف تخم مرغ دارند باید در مصرف این نان احتیاط کنند.
- زردچوبه موجود در این نان حاوی ترکیبی ارزشمند به نام کورکومین است که نشان داده شده این ترکیب اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهاب، ضد ویروس، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیر اشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضد التهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- گلرنگ یا گل خشک موجود در این نان از گیاهان دانه روغنی است که علاوه بر ایجاد طعم و رنگ مطبوع در نان، حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع و ضروری مورد نیاز بدن می باشد. گلرنگ ضمن این که چاشنی ارزان تری نسبت به زعفران است تقریباً همان رنگ را ایجاد می کند؛ به دلیل وجود خواص مفید می تواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از رنگ های مصنوعی باشد.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد. در ضمن باید سعی شود از حداقل روغن برای فرآیند سرخ کردن این نان استفاده کرد.



## نان های بومی ایران

### لاتیروک - Latirok

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۵ روز	چوب، گاز	تابه	۵ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	نانوايي	آرد با سبوس کم	گندم	مسطح	تفت



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آب: ۲ لیوان (۵۰۰ سی سی)      نمک: ۱ قاشق مرباخوری  
 آرد کامل گندم: ۲ پیمانه (۵۰۰ سی سی)      مایه خمیر: ۲ قاشق مرباخوری  
**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا درون یک ظرف خمیر مایه را با آب ولرم مخلوط

می کنیم. آرد، نمک و آب را با هم مخلوط کرده و خمیر مایه را به آن اضافه می نماییم. خمیر را خوب ورز داده تا جایی که به دست نچسبد. سپس درب ظرف را با پارچه تمیز یا نایلون پوشانده و اجازه می دهیم تا به مدت یک ساعت خمیر استراحت کرده و اصطلاحاً ور بیاید. سپس آن را به چانه های کوچک تر تقسیم کرده و با وردنه آن را مسطح می نماییم. سپس روی تابه لایه نازکی از خمیر را پهن می کنیم و تابه را حرارت می دهیم تا کاملاً پخته شود (ابتدا تابه را به همراه خمیر درون آن روی شعله قرار می دهیم تا گرم شود و خمیر به تابه نچسبد و بعد تابه را می چرخانیم تا شعله به طور مستقیم با خمیر تماس داشته باشد).

#### نظر متخصص تغذیه

- سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین های گروه «ب» می باشد می تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان ها مانند سرطان های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون قابل توصیه نمی باشد.
- به دلیل استفاده از حرارت مستقیم به خمیر، مصرف این نان به طور مداوم توصیه نمی شود.

#### توضیحات بیشتر

در پخت این نان از سبزی های خشک نیز می توان استفاده نمود.



## محلی خشخاش - Khashkhash

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوايي، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳-۴ روز	چوب، گاز	فلزی، گلی	۱۰ دقیقه	۲ ساعت	خمیر مایه	آسیاب	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	تفت: بنادکوک



### مواد اولیه (ترکیبات نان)

آرد گندم سبوس دار: ۲ پیمانه  
 نمک: ۱ قاشق چای خوری (۳ گرم)  
 خشخاش: ۱ قاشق مرباخوری (۴ گرم)  
 آب: ۱ لیوان  
 خمیر مایه: ۲ قاشق مرباخوری

**نحوه آماده سازی خمیر:** آرد گندم، مایه خمیر، نمک و آب را با هم مخلوط می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم تا جایی که خمیر به دست نچسبد و برای مدت زمان ۲ ساعت می‌گذاریم تا خمیر ور بیاید. چانه می‌گیریم و مقداری خشخاش روی هر چانه می‌ریزیم. سپس با وردنه خمیر را پهن می‌کنیم و جهت پخت در تنور قرار می‌دهیم. می‌توان خشخاش را قبل از قرار دادن خمیر در تنور روی آن پاشید.

### نظر متخصص تغذیه

- به علت استفاده از آرد کامل، سبوس موجود در این نان که حاوی ویتامین‌های گروه «ب» می‌باشد می‌تواند به کنترل فشارخون و کلسترول خون، بهبود قندخون (در دیابتی‌ها) و کنترل وزن کمک نماید. همچنین پیشگیری و کمک به رفع یبوست و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان‌های دستگاه گوارش از مزایای استفاده روزانه از آن است. نان حاوی خمیرترش علاوه بر کیفیت بالا، دارای هضم آسان بوده و به دلیل کاهش اسیدفیتیک موجب افزایش جذب عناصر فلزی دو ظرفیتی مانند آهن و کلسیم می‌شود.
- تخم خشخاش به کار رفته در پخت این نان با دارا بودن مقادیر بالای اسید لینولئیک به عنوان یک اسیدچرب امگا-۶ نقش محافظتی برای قلب دارد. همچنین فیبر موجود در آن می‌تواند به رفع یبوست کمک کند. املاح آهن، فسفر، کلسیم و منیزیم موجود در آن می‌تواند در کنترل و تنظیم فعالیت مغز مفید بوده و علاوه بر آن، برای کاهش استرس و بیخوابی‌های ناشی از آن نیز تخم خشخاش می‌تواند موثر واقع شود.
- به علت وجود نمک در ترکیبات اولیه، مصرف زیاد این نان برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون توصیه نمی‌شود.

### توضیحات بیشتر

این نان را به صورت رولتی نیز می‌توان تهیه نمود؛ به این ترتیب که خشخاش را در آب می‌خیسانیم؛ خمیر را پهن کرده و دانه‌های خشخاش را روی خمیر قرار می‌دهیم. سپس خمیر را می‌پیچیم و داخل تنور قرار می‌دهیم و بعد از پخت به صورت رولتی برش می‌زنیم.



## نان های بومی ایران

### ورنیامده - Varnayamadeh

مدت زمان ماندگاری نان	نوع سوخت	نوع تنور	مدت زمان پخت (به دقیقه)	مدت زمان تخمیر (به ساعت)	روش تخمیر	محل تهیه آرد (منزل، نانوائی، آسیاب محلی و...)	نوع آرد	نوع غله	نوع نان	محل پخت
۳ روز	چوب، گاز	تابه	۱۵ دقیقه	-	-	نانوائی	آرد با سبوس کم	گندم	نیمه حجیم	تفت



#### مواد اولیه (ترکیبات نان)

روغن: ۴ قاشق غذا خوری (۴۰ گرم)      آرد: ۲ پیمانه (۵۰۰ گرم)  
 نمک: ۱ قاشق مرباخوری (۴ گرم)      آب: ۱ لیوان (۲۵۰ سی سی)  
 سیاه دانه، کنجد: ۱ قاشق مرباخوری (۴ گرم)

**نحوه آماده سازی خمیر:** ابتدا آرد، آب و نمک را مخلوط می کنیم و سپس به آن سیاه دانه و کنجد اضافه می نماییم. خمیر را کاملا ورز داده تا یک دست و لطیف گردد. خمیر را به شکل گلوله در آورده و با وردنه آن را مسطح می کنیم (باید توجه داشت که ضخامت خمیر سرخ شده زیاد نباشد). سپس خمیر را داخل ماهیتابه بزرگ حاوی روغن می ریزیم و سرخ می کنیم. برای مغزی شدن نان می توان به آن تخم مرغ افزود.

#### نظر متخصص تغذیه

- سیاه دانه موجود در این نان می تواند اثرات مثبتی در زمینه تنظیم قند و چربی خون، کنترل فشارخون، ضدالتهاب، عملکرد آنتی اکسیدانی، تسکین دهنده درد و تقویت سیستم ایمنی داشته باشد (البته در خصوص تاثیرات مثبت سیاه دانه بر سلامتی انسان باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد). لازم به ذکر است که مصرف سیاه دانه به خانم های باردار و مصرف کنندگان قرص فشارخون و افراد گرم مزاج (به ویژه در ماه های گرم سال) توصیه نمی شود.
- دانه کنجد از جمله دانه های روغنی سرشار از ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین ها و املاح معدنی مثل کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع است که می تواند به کاهش خطر سکت قلبی، پیشگیری از سرطان، پوکی استخوان و رفع یبوست کمک می کند و در کنار آن به دلیل انرژی بالا به افزایش وزن و تامین کالری مورد نیاز افراد فعال کمک نماید.
- برای افرادی که مشکلات گوارشی از جمله گاستریت دارند مصرف آن توصیه نمی شود.
- با توجه به این که این نان تخمیر نمی شود مصرف مداوم و طولانی مدت آن به دلیل اختلال در جذب آهن و کلسیم و ویتامین های گروه ب و برخی ریزمغذی ها توصیه نمی شود.
- برای پخت این نوع نان بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردنی با حرارت شعله ملایم استفاده نمود.

