



آموزش یک عصرانه خوشمزه که عطرش همه خانه را پر می‌کند

نان ماست جادویی

فائزه صدیقی

نویسنده



درست کردن نان معمولاً یک برنامه دقیق و زمانبر است. شما باید بگذارید خمیر آن در شرایط مناسب به اصطلاح ور بیاید و معمولاً از ساعت‌ها قبل باید برای پخت و آماده‌سازی نان برنامه‌ریزی کنید. حتی در درست کردن نان‌های حجیم گاهی مراحل آماده‌سازی کار از روزهای قبل شروع می‌شود و این یک جریان کاملاً برنامه‌ریزی شده است که هر قسمت از آن در کیفیت نهایی نان کاملاً تأثیرگذار است. اما خوب ما همیشه آنقدر زمان برای انجام پیش‌نیازهای پخت نان نداریم و گاهی گرسنه‌ایم و

در خانه نان نیست و یا حس لباس پوشیدن و خرید رفتن نیست. اینجاست که پای یک سری نان‌ها به سفره ما باز می‌شود که به جای مایه خمیر داخل آنها از بیکنینگ پودر یا جوش شیرین استفاده می‌شود و به طرز جادویی فوق‌العاده سریع آماده می‌شوند، البته که به همان نسبت سادگی و سرعت آماده‌سازی، شما باید سطح توقع‌تان را از آن پایین بیاورید و کلاً به عنوان یک گزینه کار راه‌انداز برای مواقع خاص به آن نگاه کنید. البته این توصیفات اصلاً به معنی خوش‌خوراک و خوشمزه نبودن این نان‌ها نیست، بلکه توصیف این تفاوت بیشتر در قسمت بافت نان‌ها با همدیگر است.

یکی از این دسته نان‌های فوری، نان ماست بسیار خوشمزه و خوش‌خوراکی است که امروز قصد

آموزش آن را به شما دارم.

درست کردن این نان واقعاً ساده است. فقط آرد، بیکنینگ پودر، ماست و اندکی روغن برای درست کردن آن لازم است و نه برنامه‌ریزی از قبل لازم دارد و نه هم زدن و ورز دادنی مورد نیاز است. به سرعت پخته می‌شود و بافت آن هم حجیم و ابری است. می‌توانید آن را بارها و بارها به عنوان یک گزینه مناسب برای عصرانه یا شام درست کنید. این نان حتی در ماه رمضان و برای سفره‌های افطار یکی از گزینه‌های بسیار دوست‌داشتنی است، چون حتی با حال روزه می‌توانید آن را خیلی راحت و سریع درست کنید و از خوردن نان گرم در وعده افطار لذت ببرید. پس امروز با من همراه باشید تا در کنار هم طرز تهیه این نان ماست جادویی و دلپذیر را آموزش ببینیم.

مواد لازم برای تهیه نان ماست

آرد ۲ پیمانه*
نمک یک چهارم قاشق چایخوری
بیکنینگ پودر ۳ قاشق چایخوری
ماست یک و یک چهارم پیمانه
روغن مایع یک چهارم پیمانه
* اگر پیمانه‌های استاندارد شیرینی‌پزی را دارید از همان استفاده کنید، اما اگر به آنها دسترسی ندارید یک لیوان دسته‌دار فرانسوی را معادل یک پیمانه در نظر گرفته و برای اندازه‌گیری از آن استفاده کنید.

مراحل آماده‌سازی نان ماست

تأثیرگذار است و فرم نهایی نان نیز ممکن است به چشم شما زیاتر باشد. روی نان می‌توانید پاپریکا، نعناع خشک، زعفران، کنجد یا هر چه که دوست دارید بپاشید. بعد آن را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه داخل فر قرار می‌دهیم. البته بعد از ۲۰ دقیقه آن را چک می‌کنیم تا اگر پخته بود از فر خارج کنیم. برای چک کردن پخته شدن نان، یک عدد از نان‌ها را از فر خارج کرده و با دو دست می‌شکافیم و داخلش را چک می‌کنیم. اگر مغز پخت شده بود یعنی دیگر باید نان‌ها را از فر خارج کنیم. دقت کنید اگر نان شما مغزش خمیری بود یعنی زمان پخت کم بوده و اگر بافتش بیش از حد مثل کیک شد یعنی میزان آردتان کم بوده است. نان را بعد از پخت از فر خارج کرده و کاغذ دورش را باز می‌کنیم. بوی نان تازه در فضا یخانه کاملاً می‌پیچد. اگر یک قرص بزرگ نان درست کرده‌اید آن را با دست تکه تکه کنید تا برای سرو هم زیاتر باشد. همان‌طور که بعد از پخت مشاهده می‌کنید بافت نان ماست ساده ما کاملاً مثل بافت یک نان است و شما می‌توانید از خوردن آن لذت ببرید.

به بهتر شدن بافت نهایی نان کمک می‌کند و باعث می‌شود نان بافت سبک‌تری داشته باشد. آرد را با قاشق چوبی کنار زده و وسط کاسه حاوی آرد یک حفره ایجاد می‌کنیم. روغن مایع و ماست را داخل این حفره می‌ریزیم و با قاشق چوبی خوب آنها را مخلوط می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید برای یک دست شدن خمیر کمی آن را با انگشتان خود ورز داده و جمع کنید. کف یک قالب گرد ۲۳ سانتی را کاغذ روغنی انداخته و روی کاغذ را هم کمی چرب می‌کنیم. اکنون مایه نان را در قالب می‌ریزیم. مایه نان ماست یک مایه سفت است و باید با قاشق کف قالب پهنش کنید. البته می‌توانید سطح نان را صاف نکنید و بگذارید به همان شکل نامنظم بماند تا بعد از پخت زیبایی خودش را داشته باشد. نکته: شما می‌توانید کل خمیر نان را یکپارچه داخل قالب بریزید و یک قرص نان بزرگ درست کنید، اما یک انتخاب دیگر آن است که کف قالب‌های کاپ کیک یا هر قالب کوچک دیگری را کاغذ روغنی انداخته و خمیر را در آنها بریزید و به جای یک قرص نان بزرگ، قرص‌های کوچک نان بپزید. این کار در مغز پخت شدن نان هم

ابتدا فر را روشن می‌کنیم تا گرم شود. اجازه بدهید در این قسمت از کار، نکته مهمی را برایتان بگویم که اوایل کار بارها باعث ناامیدی من از کیک و نان‌پزی می‌شد! دمای پخت در فرهای گازی و برقی در پخت کیک و شیرینی و نان یکی نیست و به طور معمول دمایی که در فرهای برقی مثل ماکروفر یا سایر نمونه‌ها باید برای پخت انتخاب کنیم حدوداً بیست درجه کمتر از دما در فرهای گازی است. این عدد می‌تواند با توجه به فضا و اندازه فر برقی شما پنج درجه کمتر یا بیشتر باشد، اما در دستورهای آشپزی و شیرینی‌پزی معمولاً به این مورد اشاره‌ای نمی‌شود و تنها یک دما که برای فر گازی است بیان می‌شود و اگر شما نکته تفاوت دمایی را ندانید در نهایت کیک، شیرینی و نان سوخته و سفت تحویل می‌گیرید! پس با این توضیحات اگر فر شما گازی است آن را روی دما ۲۰۰ درجه سانتیگراد بگذارید ولی اگر فر برقی دارید با دما ۱۸۰ درجه سانتیگراد آن را روشن کنید تا گرم شود.

اکنون مواد خشک شامل آرد، نمک و بیکنینگ پودر را داخل یک کاسه ریخته، با هم مخلوط کرده و چند باری این مخلوط را الک می‌کنیم. الک کردن

نکته بافت نان ماست

آن خواهید شد. عامل دوم میزان رطوبت ماست است. بعضی از ماست‌ها شل‌تر و آب‌دارتر هستند و بعضی سفت‌تر. شما می‌توانید این نان را با انواع ماست ترش، ماست شیرین، ماست هم‌زده، ماست کم‌چرب، ماست پرچرب و خلاصه انواع ماست‌ها درست کنید.

لازم است در اینجا یک توضیح در مورد بافت نان با توجه به انتخاب مواد اولیه شامل آرد و ماست بدهم: - آردها درصد جذب رطوبت‌شان با همدیگر متفاوت است و این خود یک عامل مهم اثرگذاری در بافت نهایی نان است. پس بنا بر انتخاب آردی که شما دارید، بافت نهایی نان متغیر است و با تجربه انواع آردها متوجه

عروسی من مهم‌تر است یا یک مسابقه فوتبال؟ حتی بازی‌های لیگ دسته دورا هم با چند دوربین فیلمبرداری می‌کنند؛ آن وقت توقع دارید که مثلاً عروسی ما تنها با یک فیلمبردار انجام شود؟ آرایش عروس هم بسیار مهم است. باید بهترین مواد به کار رود تا در طبیعی‌ترین حالت ممکن، شیک هم بشوم. از آتلیه هم نمی‌شود گذشت.

معتقدم اگر به امکانات و منابع خود مان دقت کنیم می‌توانیم در خصوص نوع ازدواج راحت‌تر حرف بزنیم. مثلاً برادر من وقت ازدواجش شغلی نداشت و طبیعتاً درآمد خاصی هم نداشت، بنابراین براساس شرایطش خیلی ساده و با یک جشن مختصر ازدواج کرد که در مراحل بعد زندگی، برای خانواده‌اش جبران کرد. اما هستند افرادی که وضع مالی خوبی دارند و مراسم مفصل می‌گیرند و مقدمات پرهزینه را انتخاب می‌کنند. اگر زندگی را یک حلقه تصور کنیم، در این حلقه چیزهایی قرار می‌گیرد مثل ازدواج، خرید لوازم.

بحث ازدواج در ذهن همه با مسائل اقتصادی گره خورده است. حال آنکه این مسأله علاوه بر ابعاد اقتصادی، زوایای دیگری نیز دارد. مشخصاً سؤال من این است که ازدواج ساده ازدواجی است که فقط هزینه‌های کم داشته باشد؟ یعنی دو نفر از لحاظ سخت‌افزاری با مهریه کمتر و یا جهیزیه و هزینه کمتر بروند سر خانه و زندگی‌شان؟ یا اینکه نه، مایه یک پیش‌زمینه نرم‌افزاری هم داریم؟

پس نکته اساسی فرهنگ‌سازی است، یعنی ما ذهنیت جوانان را در این زمینه شکل بدهیم تا بتوانند مقوله‌ای مثل ازدواج ساده را با جان و دل بپذیرند. یعنی در کنار امکانات سخت‌افزاری که مهیا می‌کنیم مثل مؤسسات ازدواج آسان، روی بینش‌ها هم کار شود. این روش مشکلی ندارد اما باید ببینیم دختر و پسر به این شیوه اعتقاد دارند یا نه چاره‌ای ندارند؟ یکی از مشکلات اساسی در کشور همین است که همه چیز را می‌خواهیم از لحاظ سخت‌افزاری حل کنیم.

ببینید این ازدواج‌های ساده بین جوانان طبقه متوسط، خانواده‌های مذهبی و طلاب و روحانیون و دانشجویان مرسوم است. بین طبقات مرفه رایج نیست اما می‌بینیم که اکثر این طیف‌هایی که گفتم، با این شیوه و با استفاده از امکاناتی که مؤسسات ازدواج آسان در اختیار زوجین قرار می‌دهند ازدواج می‌کنند. البته باید بگویم زمانی می‌توان گفت این ازدواج رایج است که حتی طبقات مرفه و ثروتمند نیز با اعتقاد فکری و فرهنگی به این مقوله با این شیوه ازدواج کنند. حال سؤال من این است که علاوه بر امکانات سخت‌افزاری و آمادگی فرهنگی برای ورود به زندگی با شیوه ازدواج آسان، چه محورهای دیگری در این مقوله مهم است؟

به هر حال من در خانواده‌ای هستم که عروس ما، خواهر ما با فلان شکل و مدل ازدواج کرده و من شاهد آن نوع ازدواج بودم. اصلاً برخی معیارها ولو اینکه ارزشمند باشند، برای خانواده ما ارزشمند نیستند. آن چیزی که من در واقعیت می‌بینم این است که دوستم جور دیگری جشن گرفته است، خانواده‌ام به یک شکل دیگر. یعنی حداقل این نکات و تصاویر در ضمیر ناخودآگاه من وجود دارند. به نظر من انسان بیشتر از توانش نباید اپتار کند، چون از یک جایی پیشیمان می‌شود. یعنی به خاطر شدت عاطفه یا جوگیری، دو طرف تن به خواسته‌ای می‌دهند که بعداً پشیمانی به بار می‌آورد. من قبول ندارم که با اصلاح یک جهان‌بینی، مسأله حل نشود. چون تا پیامی جهان‌بینی را عملیاتی کنیم، مسأله خیلی سخت می‌شود. به نظر من این یک حرف آرمانی است.

من با صحبت‌های شما مخالفم. باید ببینیم اعتقاد ما چگونه است؟ من چون دوسالی است پیگیر بحث ازدواج هستم و اطرافیانم را نیز ترغیب می‌کنم به این قضیه، می‌بینم که همه، بچه مسلمان و بچه شیعه هستیم یعنی اعتقادات‌مان می‌گوییم که خداوند به تو می‌گوید از تو حرکت، از من برکت، اما وقتی رفیق‌های خودم را می‌بینم، متوجه می‌شوم که فقط در حرف این‌طور می‌گوییم. من با خودم می‌گویم حالا که با دست خالی می‌روی سراغ ازدواج، به حرف ائمه و خدا واقعاً اعتقاد داری؟ من احساس می‌کنم اکثر بچه حزب‌اللهی‌ها به این اعتقاد ندارند، چون درک ما از مبانی اعتقادی و اعتقادات خودمان خیلی دقیق و درست نیست. دوستی گفتند ایثار کردن تا کی؟ خود من تجربه‌ای ندارم و وارد زندگی نشده‌ام، ولی باید ببینیم برای چه می‌خواهیم ایثار کنیم؟ یعنی طرف مقابل را هم ببینیم، اگر انتخاب کردیم تا آخر باید باشیم و پای مسائلتش هم بمانیم. در ادامه من دو سؤال دارم اینکه اعتقاد به ازدواج ساده صرفاً برای انجام ازدواج است یا برای تداوم ازدواج هم هست؟ سؤال دیگر اینکه ازدواج دانشجویی در رنج ترم‌های اول بیشتر منجر به طلاق شده یا در ترم‌های بالاتر و یا مقاطع عالی‌تر نیز به طلاق منجر می‌شود؟

در رابطه با ایثار یک نکته بگویم، حرف من این است که انسان به اندازه ظرفیتی که دارد باید ایثار کند، نه مبتنی بر آرمان‌هایی که نسبتی با واقعیات تربیتی، روحی و رفتاری فرد ندارند. نگاه‌های قبل از ازدواج در این خصوص گاهی غیرمنطقی است و فرد فقط تصوراتش را می‌گوید، اما وقت عملیاتی کردن همان تصورات، با مشکل مواجه می‌شود. به هر حال این واقعیت است که مدرنیته ما را راحت‌طلب کرده و این در زندگی دوران تجرد ما نهادینه شده است. الان هیچ کسی در خانواده‌های متوسط و بالا چندان طعم نداری را نمی‌چشد. در صحبت کردن می‌گوییم قناعت کنیم و ازدواج ساده داشته باشیم ولی در عمل چنین اتفاقی نمی‌افتد.

نگاه دوستان کمی افراطی است. ایشان طوری می‌گویند دختر در دوران تجرد در رفاه بود و بعد از تأهل نمی‌تواند با شرایط سخت ازدواج آسان کنار بیاید که گویا قرار است از رفاه مطلق به فقر و نداری مطلق منتقل شود. من می‌گویم سختی‌های مادی بعد از ازدواج را خیلی بزرگ جلوه می‌دهید. چوری فضا را تصویر می‌کنید که گویا دختر و پسر قرار است وارد زندگی سراسر رنج و سختی و بدبختی شوند، درحالی‌که خانواده‌های زوجین تمام تلاش‌شان را برای کمک به فرزندان‌شان می‌کنند. من هم به نگاه افراطی به ازدواج آسان و آرمان‌گرایی صرف بدون در نظر گرفتن زمینه‌های تربیتی افراد انتقاد دارم، اما روی دیگر ماجرا را هم شما افراطی نشان می‌دهید. به هر حال هر فردی برای کسب درآمد و روزی حلال تلاش می‌کند و سختی‌ها با درک متقابل قابل هضم است.

می‌گویند ازدواج مثل هندوانه در بسته است، طرف را از صد گیت هم که رد کنی، باز هم در زندگی مشترک مشکل وجود دارد. چرا مشکل است؟ چون دوتا خواهر و برادر در یک خانواده با یک پدر و مادر و یک سبک بزرگ می‌شوند اما رفتارشان کاملاً متفاوت است، حال دو فرد از دو خانواده مختلف با روحیات مختلف را تصور کنید. الان متأسفانه سبک زندگی‌ها سبک ناز و نعمت افراطی است. خانواده‌ها نمی‌گذارند بچه هیچ سختی ببیند، به نظر من بچه‌های این دوره به مراتب مشکلات بیشتری از دوره ما دارند، چرا که دوره ما حداقل کودک‌های سختی داشتند و کمی تحمل‌شان از نسل‌های جدید بیشتر است. به هر حال اگر ازدواج را یک بنا تصور کنیم، باید به زمینه‌ها و زیرساخت‌های آن توجه جدی داشته باشیم.