

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 خب ما همیشه آنقدر زمان برای انجام پخت نان نداریم، اینجاست که پای یک سری نان‌ها به سفره ما باز می‌شود که به جای مایه خمیر داخل آن‌ها از بیکنگ پودر یا جوش شیرین استفاده می‌شود و به طرز جادویی فوق‌العاده سریع آماده می‌شوند.

یکی از این دسته نان‌های فوری، نان موز بسیار خوشمزه و خوش خوراکی است که امروز قصد آموزش آن را به شما دارم. این نان که به علت وجود موز و شکر در آن شیرین مزه است، گاهی توسط افراد در دسته کیک‌های فوری هم قرار می‌گیرد، اما به هر حال به علت مواد اولیه متفاوت خود، در دسته بندی‌های شیرینی‌پزی در گروه نان‌ها قرار دارد و از نان‌های بسیار معروف دنیا است.

دستور نان موز (Banana Bread) به عنوان نان سریع، با موز له شده و بیکنگ پودر در سال ۱۸۴۳ در آمریکا نوشته شد. در آن زمان خانم‌های خانه‌دار، در دوران بحران اقتصادی آمریکا این دستور را طراحی کردند تا از دور ریختن موزهای رسیده و اضافه آمده در منزل خودداری کنند و کم‌کم این دستور به علت سادگی، سریع و خوش طعم بودن بشدت محبوب و ماندگار شد. برای درست کردن نان موز نه برنامه‌ریزی از قبل لازم است و نه هم زدن و ورز دادن. به سرعت پخته می‌شود و بافت آن هم حجیم و ابری است. این نان قابلیت فریز کردن و ماندگاری بالایی نیز دارد. شما می‌توانید آن را بارها و بارها به عنوان یک گزینه مناسب برای عصرانه یا شام درست کنید. یکی از دلایل پرطرفدار بودن دستورهای موزدار، مصرف شدن موزهای بسیار رسیده و زیاد آمده است، ضمن اینکه این نان با داشتن موز، تخم‌مرغ و گردو یک عصرانه کامل برای بچه‌ها است. پس امروز با من همراه باشید تا در کنار هم طرز تهیه این نان موز خوشمزه و دلپذیر را آموزش ببینیم.

چند نکته در خصوص مواد اولیه

* برای اندازه‌گیری آرد، ظرف یا پاکت آرد را با قاشق هم بزنید، پیمانه را با قاشق پر کنید و سرپیمانه را صاف کنید. آرد اندازه‌گیری شده را حتماً دو بار الک کنید. الک کردن به بهتر شدن بافت نهایی نان کمک می‌کند و باعث می‌شود نان بافت سبک‌تری داشته باشد.

* برای این دستور می‌توانید از کره حیوانی (کره صبحانه) یا کره گیاهی سوپرمارکتی (مارگارین) یا مخلوط هر دو کره استفاده کنید. دقت کنید که برای این دستور کره سنتی، کره لاکتیکی، کره کم‌چرب، روغن جامد و روغن صاف قابل استفاده نیستند. کره باید آب شده و هم‌دما محیط باشد.

* گردو در این دستور قابل حذف یا جایگزینی است و شما می‌توانید به جای گردو از فندق یا بادام خرد شده یا شکلات چیپسی استفاده کنید.

* ادویه در این دستور قابل تغییر است، یعنی شما می‌توانید به جای دارچین، به اندازه یک



در دوران بحران
اقتصادی آمریکا
در سال ۱۸۴۳
زنان این دستور را
طراحی کردند تا از
دور ریختن موزهای
رسیده و اضافه
آمده در منزل
خودداری کنند

آموزش نان سریع و بدون دنگ و فنگ

من این بار یک نان موز برمی‌دارم و می‌روم!