

۴ راه نگهداری درست از برنج

نگه داری درست از برنج یکی از راه‌های حفظ کیفیت اولیه آن می‌باشد. برنج یکی از غلات مهم دنیا به شمار می‌رود که بشر از هزاران سال قبل با آن آشنایی داشت اما در آن دوران گسترده استفاده آن محدود بود و معمولا در مناطقی که این محصول کشت می‌شد، مورد مصرف قرار می‌گرفت. اما امروزه با گسترش ارتباط و راه اندازی کانال‌های تجاری مختلف در سراسر دنیا استفاده از این محصول در سراسر دنیا انجام می‌گیرد و بر حسب آمار و اطلاعات سازمان جهانی غذا فائو، برنج به عنوان غذای اصلی نیمی از مردم دنیا به شمار می‌رود. ارتباط و تجارت گسترده باعث شده که امروزه تجارت برنج به یکی از تجارت‌های موفق دنیا تبدیل شود و خرید و فروش برنج تقریبا در همه کشورهای دنیا انجام شود. امروزه قاره آسیا با داشتن کشورهای متعدد و شرایط آب و هوایی مساعد برای کشاورزی و رشد برنج، به عنوان بزرگترین و بهترین منطقه تولیدی برنج در دنیا شناخته می‌شود. از **بزرگترین تولیدکنندگان برنج در دنیا** می‌توان به کشورهای هند، چین، اندونزی، بنگلادش، تایلند، ویتنام، میانمار، فیلیپین، کامبوج و پاکستان اشاره کرد. البته به غیر از قاره آسیا تولید برنج در قاره‌های دیگر نیز انجام می‌شود و تولید این محصول در بخش‌هایی از قاره‌های آمریکا، اروپا و حتی بخش‌هایی است استرالیا نیز انجام می‌شود. امروزه ده‌ها هزار نوع از برنج‌های اهلی و وحشی در دنیا شناسایی شده‌اند که برخی از آن‌ها دارای کیفیت‌های پایین و برخی دیگر دارای کیفیت‌های متوسط و یا بالا هستند. با این شرایط تقریبا هر منطقه جغرافیایی تولید کننده برنج، نمونه‌های با کیفیت خود را صادر می‌کند و به همین دلیل می‌توان در بازار برنج انواع نمونه‌های آن را مشاهده کرد. خوشبختانه تولید برنج در ایران، و اکثر در نمونه‌های با کیفیت انجام می‌شود.



نکات مهم در نگه داری درست از برنج ایرانی

نگه داری درست از برنج به نوع، نژاد و کیفیت آن نیز بستگی دارد. برای مثال شیوه نگهداری برنج‌های ایرانی در مواردی با برنج‌های خارجی از جمله برنج‌های بی‌هویت هندی تفاوت دارد. ایران یکی از کشورهای بزرگ و موفق تولیدکننده برنج در دنیا می‌باشد و در گذشته‌ها که خشکسالی کمتری وجود داشت تولید برنج در نقاط مختلف کشور انجام می‌شد، اما امروزه تولید عمده آن اکثر به سه استان شمالی گلستان، مازندران و گیلان محدود شده است. با این حال همچنان ایران یکی از کشورهای بزرگ و موفق تولید برنج در دنیا شناخته می‌شود و بر طبق اعلام سازمان‌های بین‌المللی مرتبط با برنج و محصولات غذایی سالم‌ترین برنج دنیا در ایران تولید می‌شود. برنج‌های ایرانی علاوه بر کیفیت بهداشتی از لحاظ ارزش غذایی نیز در وضعیت بسیار مناسبی قرار دارند. خوشبختانه برنج‌های ایرانی در ارقام و کیفیت‌های مختلفی تولید می‌شوند و همین مساله باعث شده که خریداران دست بازتری در خرید داشته باشند. از محبوب‌ترین ارقام برنج ایرانی می‌توان به **برنج هاشمی**، برنج علی‌کاظمی، **صدری**، طارم، شاه‌پسند، کوهسار و غیره اشاره کرد. ارقام مختلف **برنج ایرانی** به دلیل کیفیت عالی در صورت نگهداری اصولی می‌توانند کیفیت اولیه خود را حفظ کنند. ما در ادامه متن در این مورد مطالبی ارائه می‌دهیم.

دلایل اهمیت نگه داری درست از برنج

نگه داری درست از برنج بنا به دلایل مختلفی انجام می‌گیرد. امروزه برنج به عنوان یکی از قوت‌های اصلی مردم ایران به شمار می‌رود و همین مسئله باعث می‌شود که برخی از خانوارها آن را به صورت عمده تهیه کنند. تهیه برنج به این صورت دارای مزایای زیادی است که از جمله آن‌ها می‌توان به صرفه جویی در وقت برای جلوگیری از تکرار خرید، و همچنین تهیه برنج با قیمت پایین‌تر اشاره کرد. جدا از این مسائل گاهی برخی از خانوارها ترجیح می‌دهند برنج سال خود را در اوایل فصل برداشت و از یک تولیدکننده معتبر تهیه کنند، و در این وضعیت‌ها موضوع نگه داری اصولی برنج مطرح می‌شود. به طور کلی مسئله نگهداری برنج یکی از دغدغه‌های مهم خانم‌های خانه دار به شمار می‌رود و آن‌ها همواره تمایل دارند برنجی با کیفیت را برای خانواده خود تهیه کنند. در این حالت داشتن برنج خام با کیفیت شرط اصلی است و در این صورت نیز نگهداری اصولی برنج از اهمیت بالایی برخوردار می‌شود. در حالت کلی برای نگهداری برنج راه‌های مختلفی پیشنهاد شده‌اند و ما در ادامه این متن قصد داریم بهترین شیوه‌های نگهداری اصولی برنج را معرفی کنیم، به همین دلیل توصیه می‌شود در ادامه متن با ما همراه شوید.

1- نگهداری به دور از باد

نگه داری درست از برنج به چند روش کلی انجام می‌گیرد که یکی از بهترین و مهمترین آن‌ها نگهداری آن به دور از بادهای مستقیم است. یکی از عیوبی که به شدت بر کیفیت یک برنج تاثیرگذار است، بنددار شدن آن است. در طی این اتفاق ترک‌های مختلفی در داخل مغز دانه برنج ایجاد می‌شود که تاثیرات منفی و مخرب خود را پس از پخت برنج نمایان می‌کنند و در اصطلاح برنج پخته شده حالت شفته به خود می‌گیرد، و برای موارد مجلسی و یا حتی در موارد مصارف خانگی و معمولی کاربرد و کیفیت ندارد، و بیشتر از چنین برنجی برای مواردی مثل آش و یا شله زرد و غیره استفاده می‌شود. دلیل اصلی ترک یا بنددار شدن برنج، قرار گرفتن آن در معرض باد است. به طور کلی دانه‌های برنج ساختار شکننده‌ای دارند و گرم و سرد شدن آن‌ها باعث از هم گسستن پیوند آن‌ها می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود که

برای نگه داری درست از برنج، آن را از چنین شرایطی دور نمایید. برای مثال اگر برنج در انبار قرار دارد باید کیسه‌های آن‌ها از معرض باد مستقیم کولر و یا پنجره‌های باز که احتمال وزش باد در آن‌ها وجود دارد، به دور باشند. در خانه نیز برنج باید در جاهایی نگهداری شود که وزش مستقیم باد از کولر، پنکه و یا باد طبیعی در آن امکان‌پذیر نباشد. آگه چنین شرایطی در خانه وجود ندارد توصیه می‌شود برنج را در بسته‌های ضخیم نگهداری کنید در این صورت برنج می‌تواند از آسیب‌های باد مستقیم در امان باشد و تا مدت‌ها کیفیت خود را حفظ کند.

۲- نگهداری به دور از رطوبت

نگه داری درست از برنج با به دور نگهداشتن آن از رطوبت نیز رابطه مستقیم دارد. در واقع یکی از دشمنان اصلی از دست رفتن کیفیت برنج، جذب رطوبت توسط آن است. دانه برنج خام به دلیل ساختار خود، تمایل زیادی به جذب رطوبت دارد و به همین دلیل می‌تواند رطوبت محیط اطراف خود را تا حدود زیادی جذب کند. به همین دلیل است که در برخی از مواقع، پس از اینکه یک وسیله الکترونیکی دچار آب خوردگی می‌شود، اولین توصیه این است که آن را به مدت چند ساعت در یک کیسه برنج نگهداری کنند تا رطوبت آن از بین رود. رطوبت پس از اینکه جذب دانه برنج می‌شود اولین تأثیرات را بر ساختار پیوند دانه برنج می‌گذارد و باعث می‌شود که این محصول استحکام خود را از دست دهد و در صورتی که برنج پس از این اتفاق خشک هم شود، بنددار شدن یکی از عیوبی است که در این محصول نمایان می‌شود. در نتیجه برنجی که رطوبت محیط را جذب کرده باشد در اولین حالت کیفیت پخت خود را از دست می‌دهد. در کنار این موارد برنجی که دچار رطوبت زدگی می‌شود کیفیت طعمی و عطری آن نیز تغییر می‌کند، و نمی‌توان از آن به عنوان یک برنج باکیفیت برای پخت‌های گوناگون استفاده نمود. نگه داری درست از برنج به دور از رطوبت با شیوه‌های مختلفی امکان‌پذیر است. اول اینکه باید برنج را در جایی به دور از رطوبت قرار داد. متأسفانه برخی از خانم‌ها عادت دارند که برنج را در آشپزخانه نگهداری کنند، در این حالت به احتمال زیاد برنج دچار رطوبت زدگی می‌شود و کیفیت‌های خود را از دست می‌دهد. به همین دلیل توصیه می‌شود برای نگهداری برنج از محیط‌های گرم و خشک استفاده کنید تا بتوانید برای مدت طولانی کیفیت اولیه آن را حفظ نمایید.

۳- تهویه مناسب محل سومین

نگه داری درست از برنج به محل نگهداری آن نیز بستگی دارد. اگرچه به دور بودن برنج از رطوبت و یا باد امری لازم و ضروری است اما، نگهداری آن در محیط‌های به دور از تهویه و در اصلاح خفه نیز نادرست است، و باعث خرابی برنج می‌شود. برنج یک دانه گیاهی است و آفت‌ها یکی از معضلاتی هستند که در حین مرحله داشت این محصول به آن حمله می‌کنند و گاه تخم‌گذاری‌های خود را در پوسته برنج انجام می‌دهند. به همین دلیل اگر برنجی دارای این آفت‌ها باشد و در محیط‌های خفه نگهداری شود امکان رشد مجدد آفاتی مثل شپشک‌ها و کرم آن‌ها در آن وجود دارد، و از آنجایی که این آفات به سرعت قابلیت تکثیر دارند در مدت کوتاهی می‌توانند در برنج یا برنج‌های نگهداری شده تکثیر شوند و انواع کیفیت‌های آن‌ها را دچار مشکل و یا تخریب کنند. همچنین اگر میزان برنج زیاد باشد این مورد لازم و ضروری می‌باشد زیرا دانه برنج همیشه مقداری رطوبت در خود دارد و اگر در محیط خفه و به دور از جریان آزاد هوا نگهداری شود، این رطوبت به دلیل عدم تخلیه می‌تواند در عطر، طعم و کیفیت برنج مورد نظر تأثیرات منفی ایجاد کند و از کیفیت برنج بکاهد. به همین دلیل توصیه می‌شود برای نگهداری اصولی برنج به این نکته مهم توجه شود، و در صورت امکان جاهای تخصصی برای نگهداری برنج در قسمتی از منزل تعبیه شود تا بتوان برنج را با کیفیت مناسب، برای مدت طولانی نگهداری

۴-نگه داری درست از برنج به دور از نور آفتاب

نگه داری درست از برنج با به دور نگهداشتن آن از نور آفتاب رابطه‌ای مستقیم دارد. برنج یکی از خشکبار و غلات بسیار مهم است که ساختار درونی حساسی دارد و به همین دلیل نور آفتاب می‌تواند ساختار درونی دانه برنج را خرد کرده و بر کیفیت پخت آن نیز تاثیرگذار باشد. همچنین همانگونه که در بخش‌های قبل ذکر شد دانه برنج بسیار در معرض آفت زدگی قرار دارد و به همین دلیل نور آفتاب می‌تواند احتمال آفت زدگی این محصول را افزایش دهد. به همین دلیل مهمترین نکته در نگهداری اصولی برنج به دور نگه داشتن آن از نور آفتاب می‌باشد. همچنین نور مستقیم آفتاب می‌تواند باعث اکسید شدن کیفیت عطری دانه برنج شود و به همین دلیل از کیفیت دانه برنج کاسته می‌شود. همچنین در برخی از مناطق بعضی از افراد برای گرفتن رطوبت برنج آن را در آفتاب پهن می‌کنند که این کار می‌تواند بر نابودی کیفیت‌های مختلف برنج تاثیرگذار باشد و به همین دلیل توصیه می‌شود دانه برنج برای رطوبت گیری در محیط‌های سایه و به دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شود. حتی نگهداری کیسه‌های برنج و یا ظرف حاوی برنج در معرض نور مستقیم آفتاب کار درستی نیست و می‌تواند باعث از دست رفتن کیفیت برنج شود.



نکات مهم در نگه داری درست از برنج

نگه داری درست از برنج به شدت با کیفیت برنج رابطه مستقیم دارد. امروز در بازار ایران می‌توان انواع برنج‌های ایرانی و خارجی را مشاهده کرد و متأسفانه به دلیل قیمت پایین برنج‌های هندی این محصولات توانسته‌اند جایی در سبد غذایی

خانوارهای ایرانی داشته باشند. این برنج‌ها حتی اگر به بهترین شیوه ممکن نیز نگهداری شوند اندک کیفیت آن‌ها از بین می‌رود و علاوه بر این موضوع سلامت آن‌ها نیز مورد تردید است. به طور کلی برنج‌های هندی، برنج‌های مصنوعی هستند که گاهی در ترکیب آن‌ها موادی مثل پلاستیک و گاه حتی سرب مشاهده شده است که این مواد رابطه مستقیمی با تهدید سلامتی مصرف‌کنندگان دارند. بهترین برنجی که خانوارهای ایرانی می‌توانند آن را تهیه کرده و حتی برای مدت طولانی نگهداری کنند، [برنج‌های ایرانی](#) هستند. تحقیقات در حوزه برنج نشان داده که برنج‌های ایرانی در زمره باکیفیت‌ترین برنج‌های دنیا هستند، و سلامت و ارزش غذایی آن‌ها نیز مورد تایید سازمان‌های بین‌المللی مربوطه قرار گرفته است. به همین دلایل توصیه می‌شود خانوارهای ایرانی برنج‌های باکیفیت شالیزارهای داخل کشور را تهیه کنند تا بتوانند ضمن تهیه بهترین برنج، کار آسان‌تری را برای نگهداری اصولی برنج پیش رو داشته باشند.

نتیجه گیری کلی

نگه داری درست از برنج با روش‌های مختلفی امکان‌پذیر است اما برای اینکه بتوان برنج را با بهترین کیفیت نگهداری کرد توجه به چند نکته لازم و ضروری است. از مهمترین نکات نگهداری اصولی برنج می‌توان به این موارد اشاره کرد: نگهداری به دور از باد نگهداری به دور از مکان‌هایی مثل آشپزخانه، حمام و غیره که رطوبت دارند جلوگیری از نگهداری در مکان‌های خفه و بدون گردش هوای آزاد نگهداری به دور از تابش مستقیم نور آفتاب نگه داری درست از برنج به کیفیت یا مرغوبیت آن بستگی دارد و زمانی که برنجی کیفیت خود را از دست بدهد شاخصه‌هایی مثل کیفیت پخت، کیفیت عطر و طعم نیز در آن کاهش پیدا می‌کند به همین دلیل توصیه می‌شود تا حد امکان خانوارها برنج‌های ایرانی اصل را تهیه کنند، تا بتوانند از کیفیت آن‌ها بهره‌گیری کنند و محصولات سالم‌تری را مصرف نمایند.