



به طور کلی، غلات به تنهایی نمی توانند منبع خوب و کاملی برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن باشند چون به اندازه لازم دارای همه اسیدهای آمینه ضروری نیستند و از نظر وجود و مقدار دو اسید آمینه لیزین و ایزولوسین فقیر هستند. به همین دلیل همواره توصیه می شود غلاتی مانند گندم، برنج، جو و ذرت را با مواد غذایی دیگر مصرف کنید.

این روزها، آردهای بسته بندی شده غلات مختلف در فروشگاه های عرضه مواد غذایی به چشم می خوردند که شاید خیلی ها دوست داشته باشند اطلاعات بیشتری درباره آن ها و کاربردها داشته باشند. در ادامه به بررسی شش آرد متداول می پردازیم:

آرد سویا:

سویا به خانواده بقولات تعلق دارد و محصولات حاصل از آن به دلیل داشتن میزان و نوع پروتئین مطلوب، می توانند جایگزین مناسبی برای پروتئین های حیوانی باشد. سویا حاوی همه ۹ اسید آمینه ضروری بدن است. آرد سویا از فرآورده های پروتئینی سویاست که حدود ۵۰ درصد پروتئین و اندکی هم کربوهیدرات دارد و امروزه جایگاه مناسبی در صنایع غذایی پیدا کرده است.

دست می‌آید. برای این کار، ابتدا سیب‌زمینی برای رفع هرگونه آلودگی خوب شسته و سپس کمی پخته می‌شود. بعد آن را له می‌کنند و خمیر سیب‌زمینی به دست می‌آید. این خمیر برای جدا کردن پوست از خمیر، از صافی عبور داده می‌شود و خمیر بدون پوست را برای خشک کردن به خشک کن پاششی یا غلتکی منتقل و پودر سیب‌زمینی تولید می‌کنند. بیش از ۸۰ درصد آرد سیب‌زمینی حاوی کربوهیدرات است و مقدار کمی پروتئین دارد.

کاربردها:

از آرد سیب‌زمینی در تهیه نان، کیک، ماکارونی، سوپ‌های فوری، دسر، فرنی، کتلت و آرد سوخاری استفاده می‌کنند.

آرد برنج:

برنج به عنوان غذای اصلی نیمی از مردم جهان که اغلب آن‌ها آسیایی هستند، اهمیت زیادی دارد. برنج برداشت‌شده از شالیزار، حاوی پوست و سبوس یا همان شلتوک است و برای مصرف باید به شالی‌کوبی برده شود. آرد برنج از آسیاب کردن برنج‌های شکسته به دست می‌آید. این برنج‌های شکسته، فرآورده جانبی شالی‌کوبی‌هایی هستند که لایه رویی و سبوس را از دانه‌های برنج جدا و برنج سفید تولید می‌کنند.

کاربردها:

آرد برنج در تهیه غذای کودک، کیک برنجی و فرنی به کار می‌رود و کاربرد زیادی در صنعت غذا ندارد.

آرد گندم

آرد گندم پرمصرف‌ترین آرد در کشور ماست، در ایران حدود نیمی از پروتئین و انرژی موردنیاز روزانه مردم از گندم و



آرد سویا به دو صورت آرد سویای کامل یا آرد سویای بدون چربی تولید می‌شود. آرد کامل آن، از آسیاب کردن لوبیای خشک به دست می‌آید و آرد بدون چربی آن از آسیاب کردن پرک‌های خشک روغن‌کشی شده حاصل می‌شود. البته استفاده از آرد سویا به مقدار زیاد طعم نامطلوبی ایجاد می‌کند که همین موضوع محدودیتی برابر کاربرد آن به وجود آورده است.

کاربردها:

امروزه از آرد سویا در تهیه نان، کیک، بیسکویت، ماکارونی، شیر و پنیر سویا استفاده می‌شود.



آرد سیب‌زمینی

آرد سیب‌زمینی از خشک کردن سیب‌زمینی پخته شده به

آرد خبازی:

در آرد خبازی حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سیوس جدا و برای تهیه نان لواش و تافتون استفاده می‌شود.

آرد ستاره

آرد ستاره هم که حدود ۱۰ درصد از پوسته گندم از آن جدا شده، برای تولید نان بربری و فانتزی به کار می‌رود.

آرد نول:

در آرد نول بیش از ۲۵ درصد پوسته‌های گندم جدا می‌شود و رنگی سفیدتر هم دارد.

کاربردها:

از آرد گندم در تهیه انواع نان، ماکارونی، رشته، بیسکویت، سوپ، کیک، کلوچه و شکلات استفاده می‌شود.



آرد ذرت:

ذرت، گونه‌های مختلفی دارد ولی به‌طور کلی، چربی دانه‌های ذرت که عمدتاً در بخش جوانه آن هستند، نسبت به گندم، جو و برنج بیشتر است ولی اسیدآمینه تریپتوفان را ندارد.

در مناطق روستایی، ذرت را به‌طور کامل نرم و به آرد تبدیل می‌کنند که به واسطه وجود جوانه که حدود ۱۲

فرآورده‌های حاصل از آن به خصوص نان تأمین می‌شود و فرایند تولید آرد دارای پیچیدگی‌های خاص خود است ولی به‌طور ساده، ابتدا گندم ورودی به کارخانه‌ها نمونه‌برداری می‌شود تا کیفیت آن بررسی شود و پس از انبارداری، تمامی ضایعات و اضافات گندم طی چند مرحله حذف می‌شوند. سپس این گندم مرحله نم زنی را طی می‌کند که بیش از ۲۴ ساعت به طول می‌انجامد. این کار باعث یکنواختی رطوبت لایه‌های مختلف گندم و جلوگیری از آسیب‌های ناخواسته نشاسته می‌شود. در نهایت هم گندم‌ها با آسیاب‌های فلزی خرد و به آردی نرم تبدیل می‌شوند. آرد تولیدی با نیروی باد، به سیلوهای ذخیره محصول منتقل و سپس کیسه‌گیری می‌شود. آردها با توجه به میزان سیوسی که از آنها گرفته شده، به چند دسته آرد کامل، آرد خبازی، آرد ستاره و آرد نول تقسیم می‌شوند.

آرد کامل گندم:

در آرد کامل گندم، پوسته گندم را هنگام آسیاب کردن از آن جدا نمی‌کنند و آرد حاصل از آن هم تیره رنگ است و برای تهیه نان سنگک استفاده می‌شود. هرچه از آرد، سیوس بیشتری گرفته شود، رنگ آن روشن‌تر می‌شود.





آرد نخودچی

نخودچی که جزو خانواده حبوبات است، از جمله تنقلات ما است که پروتئین فراوانی دارد و مصرف نوع بی‌نمک آن توصیه می‌شود. برای تهیه آرد نخودچی از نخودچی‌های بوداده یا بونداده استفاده می‌کنند. البته نوع بونداده به علت اینکه حاوی نمک نیست، ترجیح داده می‌شود.

اغلب نخودچی‌ها را ابتدا پوست‌گیری و بعد هم آسیاب و الک می‌کنند که در نتیجه، آرد نرم‌تر و یکنواخت‌تری به دست بیاید. این نرمی و لطافت در کیفیت شیرینی ظریف و ترد نخودچی، تأثیر زیادی دارد.

کاربردها:

از آرد نخودچی در تهیه شیرینی نخودچی و انواع کوفته و شامی استفاده می‌شود.

درصد وزن کل دانه را تشکیل می‌دهد، آرد حاصل دارای دوام کمی خواهد بود ولی در آسیاب‌های مدرن، جوانه را از دانه ذرت جدا و علاوه بر افزایش دوام آرد از آن برای تولید روغن ذرت استفاده می‌کنند.

البته تهیه آرد ذرت به سادگی تهیه آرد گندم نیست چون اختلاف زیادی در شکل و اندازه دانه‌های ذرت وارد شده به یک کارخانه وجود دارد. همچنین وجود کلاhek سیاه انتهای جوانه ذرت نیز در رنگ نهایی آرد تأثیر منفی می‌گذارد که باید هنگام تولید حتماً حذف شود. پروتئین آرد ذرت فاقد گلوتن است و برای تهیه نان با کیفیت مناسب نیست. اگرچه در برخی کشورها نان تهیه شده از ذرت یا ترتیلا بسیار پرطرفدار است.

کاربردها:

اسنک‌هایی مانند پفک و غلات صبحانه (کورن فلکس) از بلغور ذرت تهیه می‌شوند. از آرد ذرت در تهیه برخی فرآورده‌های قنادی، بیسکویت، کیک، دسر و سوپ‌های آماده و فوری هم استفاده می‌شود.

