

برنج جز مهم‌ترین غلات است که به‌عنوان غذای اصلی نیمی از جمعیت جهان شناخته شده است. تحقیقات باستان شناسان نشان داده است که برنج در دره رودخانه یانگ تسه چین سرچشمه گرفته است. پیشینه کاشت برنج در ایران پس از تسلط اعراب به ایران هست و شواهد و قرائن و تحقیقات به‌عمل آمده این‌گونه هست که در دوره ساسانیان برنج‌کاری وجود نداشته است. برنج ایرانی گونه‌های متفاوتی دارد که می‌توان به گونه برنج گرده، برنج دابو، برنج طارم و برنج صدری اشاره کرد. تحقیقات نشان داده است میزان کشت برنج در ایران به‌ویژه در استان‌های شمالی کشور مانند گیلان و گلستان و استان خوزستان تاریخچه طولانی دارد و در زمان هخامنشیان نیز رواج داشته است. این گیاه در ایران نقش اساسی در تأمین غذای اصلی مردم کشور داشته و به غذایی عمومی و ملی تبدیل شده است.

کشت برنج به دو صورت روش مستقیم و نشا انجام می‌شود که در روش مستقیم بذر را مستقیماً داخل خاک می‌کارند و در روش نشا بذر خیس شده را داخل زمین مخصوص به نام خزانه کاشته و سپس نشای به‌دست آمده را به زمین اصلی انتقال می‌دهند.



همچنین برای کاشت برنج شرایطی باید مهیا گردد:

دمای مناسب

نور کافی

رطوبت

آب، که نسبت به سایر غلات برای برنج بیشتر مورد نیاز است و ۸۰ درصد آب مورد نیاز برای کشت برنج از طریق آب باران تأمین می‌شود. خاک مناسب که بهترین خاک برای کشت برنج خاک رسی می‌باشد. غالباً برنج‌های معطر در خاک‌های رسی - شنی و مناطق پرباران کشت می‌شود. بیماری‌ها و آفات برنج:

مهم‌ترین و مخرب‌ترین بیماری این گیاه بلاست ساقه برنج نام دارد و نوعی بیماری قارچی می‌باشد.

زمان برداشت برنج:

با توجه به دمای هوا از ماه‌های مرداد و شهریور شروع می‌شود و تا اواخر آبان و یا اوایل آذر ادامه دارد.

برنج به اشکال مختلف چون آبکشی و کنه پخت می‌شود که رعایت بعضی از نکات می‌تواند در طبخ بهتر این دانه سفید کمک کند:

- برنج چند ساعت قبل از پخت خیس شود و به آن مقداری نمک اضافه شود چون نمک پخت بهتری به برنج خواهد داد.

- برای طبخ بهتر این دانه سفید حتی‌الامکان از برنج تازه برداشت شده همان سال استفاده نشود و اگر کهنه‌تر باشد کیفیت بهتری خواهد داشت.

- برای سفیدتر شدن برنج هنگام جوشیدن می‌توان به آب در حال جوش کمی آب‌لیمو یا سرکه اضافه کرد.

- برای بهتر قد کشیدن برنج کمی روغن به برنج در حال جوشیدن اضافه کرد و یا طبق تجربیات دوستان عزیزم در پایان کار هنگام آبکش کردن کمی یخ داخل برنج ریخته شود.



خواص برنج:

برنج به عنوان یک دارو در طب سنتی ایران نیز مطرح هست. این گیاه منبع غنی از ویتامین، کلسیم، فیبر و آهن می باشد. خوردن برنج برای افرادی که از فشارخون بالا رنج می برند مفید می باشد و از دیگر فواید آن می توان به تثبیت سطح قند خون و مراقبت های پوستی اشاره کرد.

مصرف برنج سفید بسیار شایع تر از انواع دیگر برنج مانند برنج قهوه ای می باشد. در صورتی که خوردن برنج قهوه ای به جای برنج سفید توصیه فراوان می شود چون این نوع برنج به کاهش دیابت نوع دوم کمک می کند. اگر خوردن برنج برایتان لذت بخش است و آن را دوست دارید سعی کنید. اشکال دیگران را نیز امتحان کنید. همچنین خیلی خوب است در مورد نوع برنجی که می خورید و سالم بودن آن اطمینان کافی داشته باشید.

