

همان‌طور که می‌دانید در مقاله "انواع برنج در تمام دنیا" مدل‌های مختلف برنج مثل برنج سفید، برنج قهوه‌ای، برنج باسماتی، برنج آرباریو، برنج ژاپنی و... که در سراسر دنیا کشت می‌شود به شما معرفی شده و در مورد هر کدام از آن‌ها توضیحاتی داده شد.

همه‌ی این‌ها دانه‌های برنج هستند اما بسته به نوع آن‌ها ممکن است هر کدام دارای خواص مختلف، نحوه پخت و سرو متفاوت و یا نگهداری و بسته‌بندی گوناگونی باشند.

برای مثال برنج قهوه‌ای که یک دانه کامل و منبع خوبی از منیزیم، فسفر، سلنیوم، تیامین، نیاسین، ویتامین B6 و منگنز است و دارای فیبر زیاد می‌باشد، از لحاظ مقدار کالری، فیبر و سیوس موجود در آن با برنج سفید تفاوت دارد.



چندین ویتامین و مواد معدنی رژیمی مشمول این تفاوت‌ها می‌شوند. در برنج سفید با برداشتن لایه‌های بیرونی و پوسته‌ی برنج موادی مثل روغن سیوس، فیبر رژیمی، مقدار کمی اسید چرب و منیزیم برداشته می‌شود. بخشی از این مواد مغذی از دست رفته، مانند ویتامین B1 و B3 و آهن، گاهی اوقات به برنج سفید اضافه می‌شود که در ایالات متحده "برنج غنی شده" نامیده می‌شود. یکی از مواد معدنی که به برنج سفید اضافه نمی‌شود منیزیم است؛ طبق تحقیقات یک فنجان (۱۹۵ گرم) برنج قهوه‌ای پخته شده حاوی ۸۴ میلی‌گرم منیزیم است، در حالی که یک فنجان برنج سفید حاوی ۱۹ میلی‌گرم است.



### خرید برنج

معمولاً برای خرید برنج نکاتی را رعایت می‌کنید که خرید بهتر و مرغوب‌تری داشته باشید. حال این نکات در رابطه با خرید برنج سفید و خرید برنج قهوه‌ای مشترک هستند؟

در رابطه با خرید برنج سفید یکی از نکاتی که اصولاً به آن توجه می‌کنیم عطر بوی آن است که بر اساس تجربه می‌توان مرغوبیت آن را تشخیص داد.

نکته بعدی در رابطه با خرید برنج سفید دانه‌های برنج است. معمولاً در شالیکوبی‌ها و جابجایی‌هایی که صورت می‌گیرد تا برنج به دست مصرف‌کننده برسد آسیب‌هایی نیز به دانه برنج وارد می‌شود. شکستگی دانه‌های برنج تأثیری در طعم و عطر آن ندارد اما پس از پخت و هنگام سرو برنج زیبایی آن را به شدت کم می‌کند. برای اینکه برنجی که می‌خرید کمترین دانه شکسته یا اصطلاحاً نیم دانه را داشته باشد بهتر است از مثل معروف مشت نشانه‌ی خروار استفاده کرده و مقداری از برنج را در کف دست بگیرید تا مشاهده کنید چند درصد از آن شکسته است. اگر درصد دانه‌های شکسته کم باشد پس شما برنج مناسبی را انتخاب کرده‌اید.



نکته بعدی که باید هنگام خرید برنج به آن توجه داشته باشید نو یا کهنه بودن برنج است. معمولاً می‌گویند برنج کهنه دارای پخت بهتری هست و به همین دلیل برنج کشت سال‌های قبل قیمت بیشتری نسبت به برنج کشت امسال دارد چون دانه برنج پس از برداشت هنوز مقداری آب در خود دارد اما بعد از اینکه می‌ماند و خشک می‌شود هنگام پخت حجم بیشتری می‌گیرد چون خشک بوده و مقدار زیادی آب را به خود جذب می‌کند بنابراین به اصطلاح پخت بهتر و بیشتری دارد. اما در مورد برنج قهوه‌ای خرید برنج تازه بهتر است، پس باید توجه داشته باشید دانه‌های برنج براق باشند چون معمولاً برنج قهوه‌ای کهنه که در انبار نگهداری شده رنگ کدری به خود می‌گیرد.

