

## فرآورده های برنجی

### پلو و چلو:

وقتی نام برنج و فرآورده های برنجی میاد، بیش تر ما ایرانی ها، به یاد پلو و چلو می افتیم. پلو یکی از غذا های اصلی ایرانیان است و تر تمام فرهنگ های مختلف ایرانی انواع پلو را درست می کنند. زرشک پلو، باقالی پلو، لوبیا پلو، زرشک پلو و... مثال های خوبی هستند. البته تقریباً تمام خوراکی های اصیل ایرانی مثل قیمة، فسنجان، قرمه سبزی، کباب و... با پلو سرو می شوند. فرآورده های برنجی تنها محدود به این نمی شود و موارد زیادی وجود دارند که برای زیبایی و سلامتی (خواص برنج برای زیبایی و سلامتی) مفید هستند. در این مقاله به معرفی تعدادی از فرآورده های مهم برنج در دو دسته ی فرآورده های آردی و فرآورده های مایع می پردازیم.

### ۱. فرآورده های آردی

این دسته از فرآورده ها، از آرد برنج تهیه می شوند. آرد برنج خود از آسیاب آبی به دست می آید. آسیاب آبی از جمله روش های فرآوری برنج است که بخش زیادی از ماده های مغذی و املاح برنج به سبب حلال بودن، در این روش از دست می روند. آرد برنج و فرآورده های آن، در کشورهایی که مصرف بالای برنج دارند، جزو یکی دیگر از گزینه ها برای تامین غذای مردم است. در دیگر کشورها که چندان سرانه ی بالای مصرف برنج ندارند، آرد برنج می تواند جایگزینی برای آرد گندم و تهیه ی کیک و فرآورده های این چنینی باشد. همچنین افرادی که رژیم غذایی بدون گلوتن دارند، از بیماری سلیاک یا مشکلات گوارشی رنج می برند می توانند از آرد برنج استفاده کنند تا شیرینی، کیک، پاستا، ماکارونی و خوراکی های محبوبشان را درست کنند.



**نودل (رشته) برنجی:** رشته یا نودل برنجی، یکی از فرآورده هایی است که از آرد برنج پدید می آید و می تواند به عنوان میان وعده و یا داخل سوپ، مصرف شود. نودل برنجی برای درست کردن فالوده، شیرتاکو و انواع غذاهای مختلف استفاده می شود. رشته برنجی برای درست کردن رشته خوشکار و رشته پلو (بله دوباره پلو!) استفاده می شود که یکی دیگر از غذاهای محبوب ایرانیان است.

**کاغذ برنج:** این مورد یکی از جالب ترین فرآورده های برنج است که به صورت نازک و ورقه ای، از آرد برنج تهیه می شود. کاغذهای برنجی برای تهیه ی غذاهایی هم چون سمبوسه، پیچاندن سبزی، پیچاندن گوشت و مرغ و نمونه های این چنینی استفاده می شود. کاغذ برنج بیش تر در آشپزی های تایلندی و ویتنامی کاربرد دارد که با استفاده از آن خوراکی های مختلف را رول می کنند. کاغذ برنج را می توان به صورت عادی مصرف و یا داخل روغن سرخ کرد. این کاغذ هیچ طعم و کالری ندارد و تنها کاربردش برای رول سبزیجات، گوشت، سوشی و انواع غذا است.

**کیک و پودینگ:** یکی دیگر از فرآورده هایی است که از آرد برنج پدید می آید و می تواند به عنوان دسر، یا میان وعده سرو شود. این فرآورده را شاید بتوان طرفدارترین فرآورده ی آرد برنج در شرق و جنوب آسیا دانست. پودینگ برنج معمولاً با مقداری ژلاتین، شیر، وانیل، پودر شکلات یا دارچین درست می شود. شیربرنج یا فرنی هم از میان وعده و دسر های محبوبی است که با برنج درست می شود. کیک برنج یا مویجی هم یکی از غذاهای آسیایی است که بیشتر به اسم کشور کره شناخته می شود.

### ۲. فرآورده های مایع:

**روغن سیوس برنج:** این فرآورده از سیوس و ریشه ی برنج تهیه می شود. از این روغن که منبعی سرشار از ویتامین ای، آنتی اکسیدان و دیگر ویتامین ها و ماده های مغذی را درون خود دارد، در پخت و پز و سالاد استفاده می شود. افزون بر این، به دلیل نقطه ی دود بالای این روغن (۲۰۰ درجه ی سانتی گراد)، می توان از آن در سرخ کردن نیز استفاده کرد. چین، هند و ژاپن از جمله کشورهای مهم و پیشتاز در تولید روغن برنج هستند.

**سرکه برنج:** تولید سرکه برنج بیشتر در کشورهای شرق آسیا انجام می شود زیرا مردم آنجا به خواص درمانی این سرکه اعتقاد زیادی دارند و همچنین در غذاهای متنوع از آن استفاده می کنند. برخلاف طعمی که ما از سرکه می شناسیم سرکه برنج شیرین مزه است و رنگ این فرآورده از زرد روشن تا قرمز تیره، قهوه ای و مشکی متغیر است. این سرکه چهار تا پنج درصد اسید دارد.



شیر برنج: در کشورهایی چون آمریکا و تایلند، برای مصرف کننده هایی که به لاکتوز حساس هستند، شیر برنج تهیه می شود که البته با استقبال فراوانی همراه است.



شیره ی برنج: این فرآورده از پختن برنج قهوه ای و آنزیم به دست می آید و در تصویر اصلی پست می توانید آن را ببینید.

۳. دیگر فرآورده های برنجی:

کراکر برنجی: بیسکویت یا کراکر برنجی، از دیگر فرآورده های مهم برنج است که در شرق آسیا، به خصوص ژاپن، طرفدارهای بسیاری دارد.



**نشاسته ی برنج:** از این ماده به عنوان عاملی برای افزایش چسبندگی میان ماده های غذایی استفاده می شود. نشاسته ی برنج نسبت به دیگر ماده ها کوچک تر است و همین سبب کاربرد بیشتر آن در تهیه ی غذا شده است.

**سبزی برنج:** از ریشه های برنج وحشی، در کشورهای شرق آسیا به ویژه چین، به عنوان سبزی و همراه با غذای اصلی استفاده می شود.

در این مقاله به فرآورده های گوناگون و مختلف برنج پرداختیم. دانستیم که فرآورده های برنج به دو دسته ی فرآورده های آردی و فرآورده های مایع بخش می شوند. نودل، کیک و کاغذ برنجی جزو فرآورده های آردی، روغن، سرکه و شیر، در گروه فرآورده های مایع هستند.

به نظر نگارنده، اگر خوب به این مقاله نگاه کنیم، در می یابیم که مهم ترین و پر فایده ترین فرآورده های برنج، از سیوس و ریشه ی آن پدید می آیند و این در حالی است که هنوز آن گونه که باید، در ایران به این مهم پرداخته نشده است. اگر فاکتورهای مختلفی چون سلیقه ی عموم جامعه و فرآیند فرآوری برنج، اندکی دگرگون شوند، فرصت های تولید و اشتغال زایی گسترده ای در این صنعت خواهیم داشت که البته مزیت های بهداشتی و درمانی فراوانی نیز به همراه دارد.

