

نانمان آجر نشود!

○ حمیرا نظری

غروب بود. پدر به مناسبت برگشتن ما، تمام خانواده را دور هم جمع کرده بود. تقریباً همه آمده بودند. خانه پر شده بود از سر و صدای خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایم. چهار سالی می‌شد که بعد از رفتنم به خارج از کشور، ندیده بودمشان. خانم‌ها توی آشپزخانه کمک مادر بودند؛ اما در واقع دور من جمع شده بودند تا خاطرات فرنگی مرا بشنوند.

بوی لیموعمانی غذا، تمام خانه را پر کرده بود. همه خانواده پس از مدت‌ها دور هم جمع بودیم. مادر، پایش روی زمین نبود. می‌خندید و دورم پروانه‌وار می‌چرخید. چشم از من برنمی‌داشت و از نگاه کردنم سیر نمی‌شد. صدای پدر از انتهای حیاط می‌آمد. دلم برای صدایش، برای لبخندهای دل‌نشینش و برای «مامان گفتن» به دختر ته‌تغاری‌اش تنگ شده بود. یک بغل نان تازه توی دستش بود. نان‌ها را به طرفم گرفت و گفت: «بیا اینا رو بذار تو سفره؛ برای تو خریدم». دستم را دور گردنش انداختم و بوسه‌ای بر پیشانی‌اش گذاشته و گفتم:

«بابایی دستت درد نکنه. از همش خریدی؟ اون ور که از این نون‌ها نیست. اصلاً نون‌هاشون مزه نداره». پدر خندید و رفت کنار همسرم و بقیه مردهای خانه به گفت‌وگو و احوال‌پرسی. به اندازه چهارسال دوری، حرف برای گفتن داشتند. خوش‌حال بودم که مأموریت همسرم تمام شد و ما به کشور و خانه و خانواده بازگشتیم. بوی برکت سفره، مدهوشم کرده بود. وقتی نان‌ها را تا می‌کردم و ناخنکی به گوشه‌هایشان می‌زدم، به وضوح طعم زندگی را زیر دندان‌هایم حس می‌کردم. حتی اگر تمام دنیا را هم می‌گشتم، نانی با عطر و بوی بربری، خوشمزه‌گی تافتون، برشتگی سنگک، مقوی بودن نان محلی سبوس‌دار، لطافت لواش و حتی دلچسبی نان فانتزی وطن پیدا نمی‌کردم. پدر این بار هم طبق عادت قدیم «بابا نان داد» را برایمان صرف کرده بود؛ آن هم به کامل‌ترین نوعش.

نان، اصلی‌ترین ماده غذایی سفره است. در فرهنگمان

قابل احترام است و برکت خطابش می‌کنیم. آن را با چاقو نمی‌بریم، داخل سطل زباله نمی‌ریزیم و زیر پا نمی‌گذاریمش. حرف ما از نان ایرانی است. نانی که حلال بودنش برایمان اهمیت دارد و برای به دست آوردنش، حاضریم تمام آب‌های زیرزمینی را پمپاژ کرده و بهترین و حاصل‌خیزترین خاکمان را زیر پایش بریزیم. برای ما ایرانی‌ها، نان مقدس است و مهم؛ اما قصه نان به همین جا ختم نمی‌شود. همین نانی که این قدر احترامش می‌کنیم، در برخی ناوایی‌ها با بی‌توجهی به شکلی نادرست (با جوش شیرین، به صورت سوخته و...) پخت می‌شود و در برخی سفره‌ها، ناگهان متبرک بودن و تقدسش تمام می‌شود؛ به گونه‌ای که وقتی غذایمان تمام می‌شود، انبوهی از نان‌های خشک و تکه تکه شده توی سفره باقی می‌مانند که باید به سطل زباله ملحق شوند. حتی فکر اینکه این نان‌ها را جمع کنیم و به طور بهداشتی برای مصارف بعدی نگه داریم را از ذهنمان خارج می‌کنیم و در نتیجه:

«سی درصد نان‌هایمان به صورت ضایعات در می‌آید و ما دارنده‌ی مقام نخست ضایعات نان در جهان می‌شویم.»

چه باید کرد؟ بنشینیم و دست روی دست بگذاریم تا نان‌هایمان آجر شود؟ بنشینیم به فنا رفتن فرهنگ نیکوی احترام به نان را تماشا کنیم؟ باید از جایی شروع کنیم و چه بهتر که آغاز از خودمان باشد. شاید بد نباشد یک نیم‌نگاهی بیندازیم به آنچه که درباره نان و راهکارهای استفاده صحیح از آن نوشته شده است. اینکه دولت آرد مرغوب و غنی شده به نانوا بدهد و نانوا هم نهایت دقت را در پخت نان به کار ببرد، از اختیار ما خارج است؛ اما قسمت مهم، نکاتی است که ما و فرزندانمان به عنوان مصرف‌کننده می‌توانیم رعایت کنیم:

۱ نان را به اندازه نیاز همان روز بخریم. پس از خرید نان هم لحظاتی صبر کنیم تا بخارش خارج شده و سرد شود. برای حمل و نگهداری‌اش از سفره پارچه‌ای استفاده کنیم و هرگز آن را درون کیسه نایلونی و لای روزنامه نپیچیم.

۲ نان، گزینه خوبی برای تزئین سفره نیست؛ اگر نیازی به نان نبود، آن را سرفره نیاوریم.

۳ نان خریداری شده را به قطعات کوچک برش زده و هر بار به اندازه نیاز، روی سفره بگذاریم و مابقی را در بسته‌های کوچک، بسته‌بندی کرده و در فریزر نگهداری کنیم.

۴ بخش‌های خمیری و خورد شده نان را که قابل خوردن نیست، با دست کودکانمان برای پرنده‌ها و... بریزیم. این‌گونه هم شکم مخلوقات پروردگار را سیر کرده‌ایم و هم به کودکان، آموزش مهربانی داده‌ایم.

۵ دورریز نان را با زباله مخلوط نکنیم. نان، برکت خداست. می‌توانیم آن‌ها را در ظرفی جداگانه ریخته و تحویل مراکز بازیافت زباله بدهیم یا به دست خانواده‌هایی که برای تغذیه طیور به آن نیازمند هستند، برسانیم.

۶ نان سیوس دار و بدون جوش شیرین بخریم؛ هرچند گران‌تر باشد. نانی که جوش شیرین داشته باشد، کش می‌آید، طعم و بوی خوبی ندارد، هنگام جویدن، دهان را خسته می‌کند و برای سلامتی مضر است.

۷ نان‌های صنعتی به خاطر بالا بودن ارزش مواد غذایی، پخت در شرایط بهداشتی، هضم آسان، دارا بودن زمان تولید و انقضا، تنوع در نوع و طعم و شکل، بالا بودن ماندگاری و... بیشتر توصیه می‌شوند.

۸ در قدیم برای نگهداری نان، از سفره‌های پارچه‌ای یا ظروف مسی استفاده می‌کردند که نان را برای مدت طولانی نگه می‌داشت. می‌توانیم در خانه، سفره‌هایی برای نان بدوزیم که یک طرفش پارچه‌ای باشد و طرف دیگرش نایلونی. نگهداری نان خنک شده در این سفره‌ها به ماندگاری نان کمک می‌کند.

۹ می‌توانیم از نان‌های باگت قطعه قطعه شده، شیرینی‌های گوناگون دارچینی و زنجبیلی درست کنیم یا آن‌ها را خشک کرده، بکوبیم و از آن به عنوان آرد سوخاری در پختن کتلت و غذاهای دیگر استفاده کنیم. همچنین می‌توانیم از نان لواشی که کمی بیات شده، در پختن سمبوسه استفاده کنیم؛ یا اگر خشک شده باشد، بهترین گزینه برای ته قابلمه و درست کردن یک ته‌دیگ خوش مزه خواهد بود.

