

انواع برنج در تمام دنیا (1)

برنج در تمام دنیا یکی از وعده های غذایی معروف است و به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، یکی از مهمترین غلات به شمار می رود. برنج ها به دلیل شرایط محیطی، آب و هوایی و نوع خاک شکل ها و رنگ های متفاوتی دارد که باعث تفاوت در ارزش غذایی آن ها می شود و شما بسته بندی برنج را از سوپرمارکت ها یا خواروبار فروشی ها دریافت می کنید. در این مقاله می خواهیم در مورد انواع برنج و مهد کشت آن ها صحبت کنیم.

برنج ایرانی (برنج سفید)

یکی از بهترین و شناخته شده ترین نوع برنج، برنج سفید یا برنج ایرانی ست. گونه برنج ایرانی خود به انواع مختلفی مثل گرده، دابو، برنج طارم، برنج چرام یا برنج صدری (شامل انواع دم سیاه، دم زرد و دم سرخ)، چمپا و... تقسیم می شود. که دانه بلند است و با جذب آب، به شکل دانه بلند و پف کرده در می آید و برای هر کسی که آن را طبخ می کند، یک برنج مجلسی به شمار می آید.

برنج قهوه ای

همان برنج سفید است که سبوس و لایه های گیاهی آن جدا نشده اند. برنج قهوه ای یکی از غلات تصفیه نشده است. این به این معناست که برنج ها چندین لایه دارند و اگر شما فقط لایه بیرونی آن را جدا کنید، چیزی که بدست آورده اید، برنج قهوه ای است. ارزش غذایی این برنج بسیار بالاست و ویتامین های زیادی دارد و برای درمان یا پیشگیری از بسیاری بیماری ها مناسب است.

برنج باسماتی

نوع خاصی از برنج که در جنوب آسیا (بیشتر در کشورهای هند و پاکستان) کشت می شود. عطر بسیار خوبی دارد و دانه بلند بودن باعث متمایز شدن آن از سایر برنج ها می شود. باسماتی در زبان سانسکریت به معنای خوشبو است. هند همچنان بزرگترین تولید کننده برنج باسماتی است. این برنج کاربرد بسیاری در تعداد زیادی از خوراکی های هندی دارد و امروزه در دیگر کشورها و سایر خوراکی ها از آن استفاده می شود. طمع این برنج مانند طمع گیاه کادی است که به دلیل وجود پروتئین در این گیاه می باشد. برنج باسماتی دارای ۴ نوع اصلی است که بر اساس محل کشت آن مشخص می گردد: برنج باسماتی هندی، برنج باسماتی پاکستانی، برنج باسماتی کنیایی و برنج باسماتی آمریکایی.

برنج جاسمین

برنج جاسمین یکی از برنج هایی ست که در کشور تایلند کشت می شود. این برنج قبل از پخت باید به خوبی شسته شود تا نشاسته اضافی آن جدا شود. این برنج دانه بلند و نیمه شفاف است که بعد از پخت حالت چسبندگی پیدا می کند. این برنج دو نوع سفید و قهوه ای دارد و در شهرهایی مانند لائوس و کامبوج کشت می شود. این برنج به دلیل داشتن مواد معدنی بالا و کربوهیدرات ارزش غذایی بالایی دارد.

برنج ژاپنی

برنج ژاپنی یکی از برنج هایی ست که به برنج سوشی معروف است و برای درست کردن سوشی مناسب است. این برنج به صورت خام اگر باشد، نیمه شفاف و سفت است. این برنج علاوه بر ژاپن در کشور های آسیای شرقی هم کشت می شود.

ادامه دارد...

