

## طرز تهیه آرد برنج خانگی

گلوتن پروتئینی است که در گندم و جو یافت می‌شود. این ماده باعث کش آمدن خمیر و ترد شدن بافت فراورده نهایی می‌گردد.

حدود ۱ درصد از مردم جهان مبتلا به بیماری هستند که موجب ایجاد حساسیت نسبت به گلوتن می‌شود. این بیماری که سلیاک نام دارد عبارت است از نوعی واکنش ایمنی غیرطبیعی که پرزهای روده باریک آسیب دیده و در جذب مواد اختلال پیدا می‌کنند.



افرادی که بیماری سلیاک مبتلا هستند مصرف نان کمتری دارند و به جای آن مصرف [برنج](#) خود را افزایش می‌دهند تا آن را جایگزین نان کرده و مواد مغذی و معدنی را از طریق آن دریافت کنند.

این افراد برای پخت نان، کیک، شیرینی، حلوا و غیره آرد برنج را جایگزین آرد گندم می‌کنند تا از اختلالات ناشی از مصرف گلوتن در امان باشند.

---

تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

[www.ToorangPrint.com](http://www.ToorangPrint.com)

---



سه نوع آرد برنج وجود دارد: آرد برنج قهوه ای، آرد برنج سفید و آرد برنج شیرین.

آرد برنج قهوه ای همانطور که از اسم آن پیداست از **برنج قهوه ای** تهیه می شود و روش تهیه آن مانند برنج سفید است و نوع آرد برنج شیرین به خاطر نشاسته ی بالایی که دارد خیلی مرسوم نیست.

حال برای اینکه آرد برنج سفید را خودتان در خانه تهیه کنید تا هم از سلامت آن مطمئن باشید و هم از لحاظ اقتصادی صرفه جویی کرده باشید یک راه حل ساده وجود دارد.

برای تهیه آرد برنج توصیه می شود از **برنج ایرانی** که دارای عطر و بوی بهتری نسبت به **برنج خارجی** است استفاده کنید. بهتر است از برنج نیم دانه که آسیاب کردن آن ساده تر است استفاده کنید. اگر برنج های مورد استفاده شما دانه کامل دارند بهتر است پس از این که خیس خوردند آن ها را بکوبید و سپس برای آرد کردن آن اقدام کنید.

---

تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

[www.ToorangPrint.com](http://www.ToorangPrint.com)

---



برای شروع باید مقداری برنج که قصد دارید آن را به **آرد برنج** تبدیل کنید را با آب شُرب و بدون اینکه به آن نمک یا هر افزودنی دیگری اضافه کنید بشویید و به خوبی آبکشی کنید تا گرد و غبار آن شسته شود. بهتر است برنج شسته شده را به مدت 1 روز و یا چند ساعت در آب بخیسانید.

بعد از شستن برنج آن را در فضای باز و در معرض نور آفتاب قرار دهید تا فقط مقدار کمی از رطوبت آن باقی بماند.

**دانه های برنج** آماده شده را در مخلوط کن بریزید و برای اینکه آرد مرغوب تری داشته باشید دشتگاه مخلوط کن خود را روی بالاترین درجه تنظیم کنید تا دانه های برنج را به خوبی پودر کند.

پس از اینکه برنج کاملاً آسیاب شد بهتر است از الک ریز برای الک کردن آرد برنج استفاده کنید تا آرد یک دست تری داشته باشید.

حالا برای اینکه **آرد برنج خانگی** خود را ذخیره کرده و در جای مناسب نگهداری کنید لازم است برای آن بسته بندی مناسبی در نظر بگیرید.

**بسته بندی آرد** در کیسه های دو لایه راهی مناسب برای **نگهداری آرد** می باشد. این کیسه ها که رویه آن از جنس پارچه اسپان باند بوده و داخل آن یک لایه نایلونی از جنس مرغوب قرار می گیرد تا بتوانید آرد را بدون نفوذ رطوبت و حشرات بسته بندی و نگهداری نمایید.

**کلمات کلیدی:** چاپ، چاپ روی کیسه، بسته بندی، بسته بندی آرد، کیسه برنج، کیسه آرد

**تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ**

[www.ToorangPrint.com](http://www.ToorangPrint.com)