

## تفاوت برنج قهوه‌ای و برنج سفید (2)

علاوه بر تفاوت میزان منابع مغذی، تفاوت‌هایی در نوع پخت برنج قهوه‌ای و برنج سفید نیز وجود دارد.

برای پخت برنج اصولاً دانه برنج چند ساعت قبل از پخت در آب می‌خیسانند. این کار یعنی خیس کردن برنج قبل از پخت در مورد **برنج قهوه‌ای** باعث فعال شدن آنزیم‌های مختلف برنج شده و باعث می‌شود پروتئین اسید آمینه‌ای کامل‌تری ایجاد شود. لذا برنج قهوه‌ای پخته هم از لحاظ ارزش غذایی و هم به دلیل نرم‌تر بودن خصوصاً برای کودکان توصیه می‌شود.

دانستن چگونگی پخت **برنج قهوه‌ای**، یک مهارت آشپزی محسوب می‌شود اما چون مصرف برنج قهوه‌ای به اندازه **برنج ایرانی** در کشور ما رایج نیست ممکن است خیلی از افراد با نحوه پخت برنج قهوه‌ای آشنایی چندانی نداشته باشند.



دانه برنج قهوه‌ای خام را می‌توان برای مدتی ذخیره کرد، اما بهتر است در مدت کوتاهی پس از خرید استفاده شده و طولانی‌مدت انبار نشود؛ اما اگر شما زیاد از برنج قهوه‌ای استفاده نمی‌کنید می‌توانید آن را برای مدتی در یخچال نگهداری کنید، مزیت **نگهداری برنج قهوه‌ای** در یخچال نسبت به نگهداری آن در انباری این است که باعث می‌شود دانه‌های برنج تازه‌تر بماند.

تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

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

اگر بیش از یک سال است که برنج قهوه‌ای در آشپزخانه خود نگه‌داشته‌اید، احتمالاً بهتر است از مصرف آن صرف‌نظر کرده و برای خرید برنج تازه اقدام کنید چون روغن موجود در دانه‌های برنج با گذشت زمان از بین می‌رود و این اتفاق می‌تواند طعم برنج را بیش از حد تلخ و نامطبوع کند.

### پخت برنج قهوه‌ای

قبل از پختن برنج قهوه‌ای، دانه‌های برنج خود را شستشو دهید تا هرگونه گرد و غباری که ممکن است در طول تولید با برنج مخلوط شود، شسته شود. همچنین قبلاً هم توضیح داده شد که شستشوی برنج به بهبود بافت آن کمک می‌کند؛ میزان تغییرات ناشی از شستشوی برنج در برنج قهوه‌ای نسبت به شستشوی برنج سفید کمتر است، اما به‌هیچ‌وجه بی‌تأثیر نیست.

برای پختن برنج قهوه‌ای به مواد زیر احتیاج دارید:

1 فنجان برنج قهوه‌ای

1 قاشق چای‌خوری روغن زیتون یا روغن کنجد برای خوش طعم تر شدن برنج (به‌دلخواه)

2 فنجان آب

1 قاشق چای‌خوری نمک



طرز پخت این برنج تفاوت چندانی با پخت [برنج سفید](#) ندارد و تنها در مدت زمان پخت متفاوت هستند.

تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

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

برای پخت برنج قهوه‌ای که از قبل آن را شسته و خیسانده‌اید باید آن را داخل یک ظرف مناسب ریخته و در آن نمک و مقداری آب بریزید، درواقع باید به اندازه دو برابر میزان برنج آب اضافه کرده و آن را روی شعله اجاق گاز قرار دهید و صبر کنید تا آب آن کم شود.

پس از کم شدن آب برنج از شعله گاز را کم کرده و فرصت دهید تا برنج دم بکشد. همیشه توصیه می‌شود برنج را به صورت دمی مصرف نمایید مخصوصاً برنج قهوه‌ای که دارای ویتامین B و املاح زیادی است و اگر آن را به صورت دمی یا کته بپزید گزینه بسیار مناسبی برای غذای کودکان می‌باشد و می‌توانید مثل پوره برای آن‌ها سرو کنید چون هم هضم راحت‌تری خواهد داشت و هم از ارزش غذایی زیادی برخوردار است.

مرحله دم کشیدن برنج قهوه‌ای حدود 15 الی 20 دقیقه زمان لازم دارد، بعدازاینکه آب برنج کامل تمام شد و به اصطلاح کامل دم کشید می‌توانید آن را سرو کنید.

برنج قهوه به‌طورکلی نیاز به زمان بیشتری برای پخت دارد، مگر اینکه از برنج نیم دانه یا شکسته استفاده کنید.

**کلمات کلیدی:** برنج سفید، کیسه برنج، چاپ روی کیسه، چاپ، نگهداری برنج، برنج قهوه‌ای، برنج ایرانی، قیمت کیسه برنج، خرید کیسه برنج



---

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

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

---