

# پیام گلن

نشریه تخصصی نان، شیرینی و شکلات

سال بیست و یکم- بهمن ۱۴۰۲ - ۴۲ صفحه



حضور گلن پوراتوس در روز ملی قناد

سفری جذاب از جنس نوآوری و اکتشاف

غلات و دانه ها، ترکیبات مغذی

دستور تهیه کیک رنگی شاتوت و انبه



 golnan  
puratos

Food Innovation for Good

گلن پوراتوس

# پیام گلن

## فهرست شماره ۱۱۴ مجله پیام گلن

### شکلات ۲۳

- cacao trace، راهبرد ما در بخش شکلات ..... ۲۴
- کافه لیدی ..... ۲۶



### سرمقاله ۲

- تصمیمات سخت ..... ۲



### سلامت و تندرستی ۲۷

- میوه بیشتر ..... ۲۷



### اخبار ۳

- حضور گلن پوراتوس در روز ملی قناد ..... ۳
- گلن پوراتوس شایسته تقدیر در میان واحدهای صنعتی کشور ..... ۴



### آموزش های مهارتی گلن پوراتوس .... ۳۱

- توسعه آموزش های مهارتی در رشته نان، شیرینی و شکلات ..... ۳۱



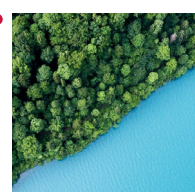
### گزارش ۵

- سفری جذاب از جنس نوآوری و اکتشاف ..... ۵
- حضور گلن پوراتوس در چهارمین جشنواره ملی سلامت غذا ..... ۶
- گزارش تصویری رویدادهای پاییز و زمستان ..... ۷
- کمپین محصولات بدون شکر افزوده ..... ۱۱



### مسئولیت های اجتماعی ..... ۳۳

- تعهدات ما در راستای دستیابی به سیاره ای بهتر ..... ۳۳



### نانوایی ..... ۱۳

- غلات و دانه ها ..... ۱۴
- نان گلدن کیوب ..... ۱۶
- نان کیوب کنجدی ..... ۱۶



### تحقیق و توسعه ..... ۳۵

- زندگی سالم ..... ۳۵



### قنادی ..... ۱۷

- هر محصول قنادی، داستانی برای گفتن دارد. .. ۱۸
- کیک براونی ..... ۱۹
- کیک های رنگی ..... ۲۱



صاحب امتیاز: شرکت گلن  
مدیرمسئول: دکتر پروانه خضایی نیا  
مدیراجرایی: نگار صحبتی  
زیر نظر هیات تحریریه  
گرافیکست و صفحه آرا: سپیده سرداری  
عکاس: امید آقایی  
مترجم: نگار صحبتی  
پیام گلن گلن آمدگی خود را برای انتشار مقالات علمی، تحلیلی و نظرات شما در زمینه این صنعت اعلام می دارد.  
نقل و اقتباس از مطالب پیام گلن با ذکر منبع بلامانع است.  
نقل و چاپ مطالب در پیام گلن، الزاما به معنی تایید آن مطلب نیست.

نشانی: تهران، بزرگراه آزادگان جنوب، احمدآباد مستوفی، میدان پارسا، صنوبر چهارم شمالی، کوچه شهید غلامی، پلاک ۴  
کدپستی: ۳۳۱۳۱۴۴۵۹۳  
تلفن: ۰۲۱-۴۸۳۴۴  
فکس: ۰۲۱-۴۸۳۴۳۳۰

چاپ: نامی نقش/ تهران، خیابان جمهوری، بعد از چهارراه مخبرالدوله، کوچه محمودی، کوچه سالار فاتح، پلاک ۳، تلفن: ۳۳۱۱۴۳۶۳



Food Innovation for Good  
گلن پوراتوس

واحد تحقیقات و آموزش  
شرکت گلن پوراتوس

# سرمقاله

## تصمیمات سخت

آقای دکتر قالیباف، رئیس محترم مجلس شورای اسلامی، به تازگی در مصاحبه‌ای اشاره کرده است که تصمیمات پیش روی مدیران دوگونه است: تصمیمات بدون ریسک، تصمیمات همراه با ریسک؛ تصمیمات بدون ریسک همواره مبتنی بر حفظ وضعیت موجودند و تصمیمات همراه با ریسک تصمیماتی اغلب تعیین‌کننده و اثرگذارند که فقط مدیران دلسوز و شجاع می‌توانند این نوع تصمیمات را بگیرند.

سال‌های سال است که ما نشسته‌ایم و به‌خاطر نداشتن شجاعت اقدام دشوار رهاسازی قیمت سوخت را به هزار بهانه و اما و اگر انجام نمی‌دهیم، درحالی‌که می‌دانیم سوختمان به دلیل قیمت نازل هدر می‌رود و ادامه این وضعیت جز قاچاق سوخت، آلودگی هوا و ده‌ها مشکل دیگر فایده‌ای برای کشور ندارد.

درباره آرد و نان و مسائل پیرامون ادامه اسفبار وضع موجود نیز همین نداشتن شجاعت، سالیانه صدها میلیون تومان زیان مستقیم و غیرمستقیم روی دست دولت-مردم و حتی خود ناوایان می‌گذارد و حاضر نیستیم ریسک رقابتی کردن کسب‌وکار شریف ناوایی را بپذیریم و با رهاسازی قیمت‌ها و حذف سوبسید کلان دست از سر این سیکل معیوب برداریم و متأسفانه همه اینها را هم با توجیه حمایت از مردم انجام می‌دهیم، درحالی‌که بازنده اصلی این بازی سراسر باخت خود مردم هستند درحالی‌که دولت می‌تواند با پرداخت مستقیم سوبسید به خود آنها ضمن حفظ قدرت خرید مردم، آنها را از برکات داشتن نانی سالم و ده‌ها پیامد مثبت آزادسازی قیمت آرد برخوردار کند.

با امید به انجام این تصمیم شجاعانه

سردبیر



# حضور گلنان پوراتوس در روز ملی قناد

golnan puratos

هر محصول قنادی  
داستانی برای  
گفتن دارد!

اشتیاق فراوانی به افزایش آگاهی نسبت به اصالت غذای مصرفی‌شان و تأثیر آن روی سلامتی دارند. به همین دلیل در بخش قنادی ما معتقدیم هر محصول قنادی داستانی برای گفتن دارد، از این رو توانستیم با ایجاد نوآوری در بخش قنادی به تولید محصولاتی متنوع با استفاده از مواد اولیه سلامت محور (میوه بیشتر و شکر کمتر) کیک و شیرینی سالم‌تری به بازار عرضه کنیم.

به منظور قدردانی از عملکرد مسئولان گلنان پوراتوس، از مدیریت عامل شرکت، جناب آقای صدرا حداد در این رویداد بزرگ تقدیر و تشکر به عمل آمد.

شرکت گلنان پوراتوس تولید کننده انواع مواد اولیه نان، شیرینی و شکلات حضور پر رنگی در روز ملی قناد داشت.

شرکت با رویکرد جدیدی در زمینه قنادی، سعی بر ایجاد تحولی مجدد در کسب و کار قنادی های کشور نمود. رویکردی مبتنی بر خلاقیت، سلامت و تندرستی، توسعه پایدار در جهت انجام تعهدات خود به فعالان این صنف در حال و آینده!

در مفهوم جدید معرفی شده در گلنان پوراتوس، این اعتقاد وجود دارد که امروزه مصرف‌کنندگان بیش از هر زمان دیگری به دنبال محصولات قنادی خوش طعم، اصیل و جدید با بافت و طعم هیجان‌انگیز هستند و



# گلنن پوراتوس شایسته تقدیر در میان واحدهای صنعتی کشور

را دریافت کند. این اجلاس همه‌ساله از سوی سازمان حفاظت محیط زیست به منظور شناسایی و تشویق واحدهای صنعتی منتخب و به‌منظور اشاعه نگرش زیست‌محیطی در میان واحدهای صنعتی و خدماتی کشور برگزار می‌شود.

در اجلاس امسال براساس ارزیابی‌ها و پایش‌های انجام‌یافته، ۶۲ واحد صنعتی و خدماتی در کشور موفق به اعطای نشان شدند.

شرکت گلنن پوراتوس در بیست‌و‌چهارمین همایش ملی واحدهای صنعتی و خدماتی سبز کشور که در روز ۲۳ آذرماه با حضور دکتر سلاجقه، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست و همچنین، شماری از مدیران و فعالان صنعتی و خدماتی کشور در سالن همایش‌های بین‌المللی سازمان حفاظت محیط زیست برگزار شد، به‌عنوان «واحد صنعتی شایسته تقدیر» توانست لوح تقدیر این همایش



## سفری جذاب از جنس نوآوری و اکتشاف در دنیای نان، شیرینی و شکلات

محمود موت آبادی. معاونت فروش مناطق

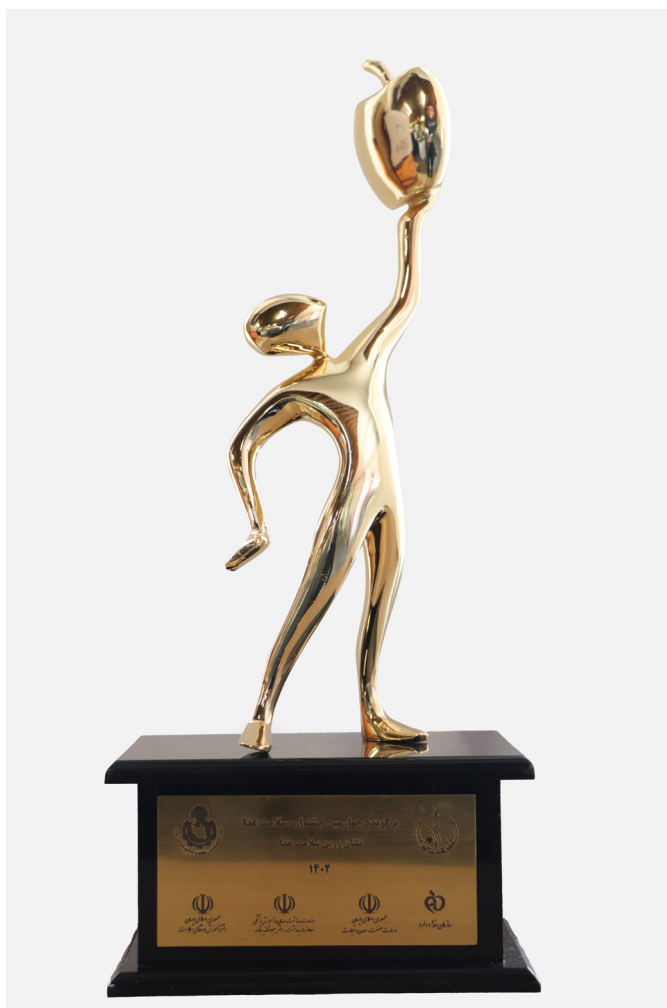
در مریخ در راستای برنامه‌های آتی بشر در سیاره‌های دیگر است. بازدید از کتابخانه خمیرترش پوراتوس و آشنایی بیشتر با میراث ۲۵۰ نسل نانوایی جهان و تلاش پوراتوس برای حفظ و بقای این ارزش دیرینه از دیگر لحظات الهام‌بخش برای بازدیدکنندگان بود. مشتریان منتخب در ادامه برنامه و پس از بازدید از کارخانه بلکولاد با شکلات واقعی (Real chocolate) و طیف محصولات آن بیشتر آشنا شدند.

دیدن مزارع میوه که با استفاده از جدیدترین تکنولوژی، میوه و سپس محصولاتی مانند تاپفیل تهیه و فرآوری می‌گردد و همچنین الهام از طبیعت و استفاده میوه بیشتر در محصولات نان، شیرینی و شکلات با رویکرد سلامت‌محور از دیگر برنامه‌های جذاب سفر بود.

به رسم برنامه‌های پیشین، در شهریورماه ۱۴۰۲ برنامه بازدید مشتریان منتخب از دفتر مرکزی گروه پوراتوس در کشور بلژیک انجام شد. هدف کلی این برنامه آشنایی هرچه بیشتر این عزیزان با جدیدترین تحولات صنعت نان، شیرینی و شکلات جهان و در نتیجه الهام گرفتن و اجرای این ایده‌های ناب و نوآورانه در کشورمان است. برنامه چندروزه با بازدید از مرکز آموزش و نوآوری واقع در دفتر مرکزی آغاز شد. معرفی بهبوددهنده‌ها و مخلوط‌های آماده در تهیه نان‌های شیرین و لایه‌ای، نان‌های نرم و ماندگاری بالا، معرفی محصول می‌متیک و محصولات گروه سلامت از موضوعات جذاب این قسمت بود. بازدیدکنندگان در ادامه از مرکز FOODTECH پوراتوس بازدید کردند. یکی از اهداف این مرکز تحقیق بر روی تهیه و فرآوری غلات و تهیه نان



# حضور گلنان پوراتوس در چهارمین جشنواره ملی سلامت غذا



چهارمین جشنواره ملی سلامت غذا، نهم بهمن ماه ۱۴۰۲ با حضور مسئولان بخش سلامت کشور، تولیدکنندگان، صاحبان برندهای اول صنایع غذایی و اساتید دانشگاهی در سالن همایش های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد.

در این جشنواره همانند سال های گذشته، از شرکت گلنان پوراتوس برای تولید محصولات سلامت محور، با اهدا تندیس و لوح تقدیر «چهارمین جشنواره ملی سلامت غذا» تقدیر و تشکر شد. گلنان پوراتوس امسال با معرفی چهار محصول سلامت محور (سه محصول در بخش کاهش شکر و یک محصول در بخش مواد غذایی فراسودمند) در این جشنواره شرکت و موفق به اخذ نشان زرین سلامت غذا سال ۱۴۰۲ شد.

در این جشنواره در بخش محصولات با شکر کاهش یافته، سه محصول شامل پودر کیک نیمه آماده شکلاتی بدون شکر افزوده، ویوفیل شاتوت بدون شکر افزوده و شکلاته تلخ ۷۰ درصد بدون شکر ارائه شد. همچنین در بخش محصولات فراسودمند، ساپوره سافت گرین مولتی که حاوی دانه و غلات فراوری شده در خمیر ترش است، ارائه و مورد ارزیابی جشنواره قرار گرفت.

# گزارش تصویری رویدادهای پاییز و زمستان ۱۴۰۲

تهران، کرج، مازندران و یزد













## کمپین محصولات بدون شکر افزوده

شناسایی نیاز مصرف کنندگان و اقدام به پاسخگویی آنها و در کنار آن آگاهی بخشی در مورد مزایای آن دارای اهمیت است. امروزه مبحث سلامتی و استفاده از محصولات سلامت محور به یک نیاز اساسی برای مصرف کنندگان تبدیل شده است.

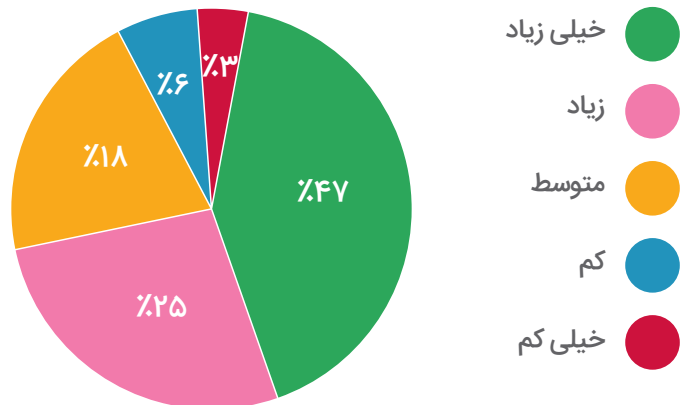
تیم سمپلینگ در واحدهای مشتری مستقر گردید و علاوه بر تست محصول توسط مصرف کنندگان، اطلاعاتی درباره کانسپت محصولات بدون شکر افزوده به مصرف کنندگان داده شد. همزمان محصولات بدون شکر افزوده را در وبترین واحدهای قنادی برای خرید ارائه کردیم. کارشناسان فنی ما رسیپی های متنوع با محصولات بدون شکر افزوده را آماده و به مشتریان عرضه کردند و رسیپی های انتخابی توسط آنها در روز کمپین به وسیله کارشناسان فنی ما برای مشتری آماده و برای سمپلینگ در اختیار مصرف کنندگان قرار گرفت. در طی اجرای کمپین به منظور افزایش اثربخشی اقدام به تولید محتوا در فضای مجازی و انتشار ابزار تبلیغاتی چاپی برای مصرف کنندگان کردیم.

کاهش مصرف شکر یکی از موارد مهمی است که اهمیت ویژه ای برای مصرف کنندگان دارد. در همین راستا گلنان پوراتوس محصولات بدون شکر افزوده را در سبد خود قرار داده است. ما با هدف آگاهی بخشی نسبت به محصولات بدون شکر افزوده اقدام به برگزاری یک کمپین برای معرفی این محصولات در قنادی های شهر تهران کردیم. هدف از برگزاری این کمپین علاوه بر آگاهی بخشی به مصرف کنندگان در خصوص محصولات بدون شکر افزوده، ایجاد اشتیاق در قنادی ها برای تخصیص بخشی از وبترین خود به محصولات سلامت محور و تنوع در وبترین قنادی ها می باشد. در این راستا تعدادی از مشتریان را به صورت هدفمند در سراسر تهران انتخاب و به مدت یک ماه برنامه سمپلینگ را اجرا کردیم.

امروزه لزوم فرهنگ سازی و توجه به نیاز تمامی گروه های جامعه علاوه بر متمایز ساختن محصولات، می تواند رشد فروش را نیز برای واحدهای قنادی به همراه داشته باشد.

با هدف بررسی رفتار مصرف کننده پس از تست محصول از مصرف کنندگان درباره محصولات بدون شکر افزوده نظرسنجی کردیم. همان طور که در نمودار زیر مشاهده می شود، نتایج این نظرسنجی علاقه و اشتیاق مصرف کنندگان را به استفاده از محصولات بدون شکر افزوده نشان می دهد.

## میزان تمایل به مصرف محصولات بدون شکر





# نانوایی



راز آینده نان  
در گذشته آن  
نهفته است



# غلات و دانه ها

golnan puratos

راز آینده نان  
در گذشته آن  
نهفته است

فرشته دهقان. مدیر محصول نانویی

## غلات و دانه‌ها ترکیباتی مغذی، سالم و خوشمزه در انواع محصولات نانویی

امروزه مصرف‌کنندگان به اهمیت نقش رژیم غذایی در سلامت فردی و اجتماعی خود آگاهند. بر مبنای نتایج مطالعات جهانی طعم فردای گروه پوراتوس ([www.tastetomorrow.com](http://www.tastetomorrow.com)) بیش از ۷۹٪ از مصرف‌کنندگان، غلات سبوس‌دار را یک افزودنی سالم و خوشمزه در رژیم غذایی روزانه خود می‌دانند.

در نسل‌های گذشته به‌ویژه در شمال اروپا، غلات و دانه‌ها به‌صورت سنتی فرآوری و سپس در خمیر نان اضافه می‌شد. در نتیجه، علاوه بر ایجاد طعم خوب در نان، بافت دانه‌ها و غلات در محصول نهایی نرم و مناسب بود. امروزه ما در گروه پوراتوس این روش قدیمی را با روش‌های مدرن و تکنولوژی‌های جدید ترکیب و محصول سافت‌گرین را تولید کرده‌ایم. در تولید سافت‌گرین، برای ایجاد بهترین طعم، از فرآوری غلات و دانه‌ها در خمیرترش (ساپوره) استفاده می‌شود. به این ترتیب علاوه بر تأمین ترکیبات مغذی موجود در دانه‌ها شامل انواع مواد معدنی، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب مطلوب و فیبر، عطر و طعم نان تولیدشده نیز منحصربه‌فرد خواهد بود.

### ● ساپوره سافت‌گرین گلدن سی‌ال

ساپوره سافت‌گرین گلدن سی‌ال، یکی دیگر از محصولات این گروه است که حاوی تخم کتان، آفتابگردان و کنجد است و در خمیرترش (ساپوره) فرآوری شده است. این محصول طعم شیرین ملایمی را به نان می‌دهد و برای تولید انواع نان‌های نرم، نان‌های غنی از شکر و روغن مانند نان تست و بریوش، کیک صبحانه، مافین، کوکی و خمیرهای لایه‌ای مناسب است. این گروه از محصولات به دلیل استفاده نکردن از

ترکیبات نگهدارنده، در گروه محصولات سلامت‌محور حاوی غلات با شعار غلات مغذی، نان خوشمزه و با لیبل پاک طبقه‌بندی می‌شوند.



### ● ساپوره سافت‌گرین مولتی سی‌ال

ساپوره سافت‌گرین مولتی سی‌ال، یکی از محصولات در گروه غلات ویژه گلنان پوراتوس است. این محصول حاوی مخلوطی از غلات و مغز دانه‌های روغنی شامل گندم، جو، تخم کتان، آفتابگردان و کنجد است که در خمیرترش (ساپوره) فرآوری شده‌اند. استفاده از این محصول در انواع نان منجر به ارتقای ارزش غذایی و توسعه طعم آجیلی فوق‌العاده‌ای می‌گردد.





۲۰۲۳، مصرف‌کنندگان بیش از گذشته تمایل به مصرف محصولات طبیعی، با لیبل پاک و فاقد افزودنی‌های مصنوعی دارند؛ زیرا معتقدند این محصولات سالم‌تر هستند. بنابراین، استفاده از محصولات سافت‌گرین در تولید انواع محصولات نانوایی و قنادی علاوه بر ایجاد تنوع در سبد محصولات، پاسخگوی تقاضای مشتریانی است که به دنبال مصرف محصولات نانوایی باکیفیت، سالم و خوشمزه هستند.

حفظ تازگی بیشتر نان به دلیل آزاد شدن تدریجی رطوبت دانه‌ها در داخل مغز نان، عدم ریزش مغز نان، عطر و طعم عالی به دلیل فرآوری دانه‌ها در خمیرترش، تأمین ترکیبات مؤثر در سلامت و تندرستی، افزایش چشمگیر سرعت تولید و راحتی مصرف این محصول به همراه کیفیت پایدار از ویژگی‌های شایان ذکر محصولات گروه غلات ویژه گلنان پوراتوس است. از طرفی، بر مبنای نتایج مطالعات طعم فردا در سال

از دیگر محصولات حاوی غلات و دانه‌ها در سبد محصولات گلنان پوراتوس، مخلوط‌های آماده نانوایی با برند پوراویتا است. تنوع و کیفیت ثابت تگرال‌های پوراویتا با شعار سرشار از طعم و سرشار از زندگی، ضمن ایجاد تنوع در سبد محصولات نانوایی سلامت‌محور با توجه به راحتی مصرف، موجب آسودگی خاطر نانوا می‌شود.



تگرال‌های پوراویتا شامل پوراویتا لیدی، پوراویتا امگا ۳ و پوراویتا مولتی‌گرین است که با توجه به محتوای انواع دانه‌های کامل، سبوس، پرک و خمیرترش منجر به تولید نان‌هایی غنی از فیبر، حاوی پروتئین، اسیدهای چرب مفید، ویتامین‌ها و موادمعدنی می‌شود.

همچنین، نتایج مطالعات طعم فردا در گروه پوراتوس نشان می‌دهد که بیش از ۸۵٪ از مصرف‌کنندگان معتقدند افزودن فیبرها به رژیم غذایی تأثیر مثبتی بر سلامت عملکرد دستگاه گوارش دارد. از آنجاکه غلات و دانه‌های کامل حاوی انواع ویتامین، موادمعدنی، فیبر، آنتی‌اکسیدان، پروتئین و سایر ترکیبات مغذی هستند، تمایل به مصرف آنها به طور فزاینده‌ای رو به افزایش است. بنابراین، نان تهیه‌شده با این ترکیبات می‌تواند به عنوان منبعی غنی از فیبر و ترکیبات مغذی در سبد مصرفی روزانه خانوار قرار گیرد.





# نان گلدن کیوب

## ترکیبات خمیر

تگرال پوراویتا مولتی گرین	۱۰۰۰ گرم
سایپوره نوا تمپو	۱۰۰ گرم
سایپوره سافت گرین گلدن	۲۰۰ گرم
آریستو کروسان	۴۰۰ گرم
شکر	۳۰۰ گرم
تخم مرغ	۱۰۰ گرم
بیکنگ پودر	۱۰ گرم

## روش تهیه

میکس خمیر: ۶ دقیقه دور کند / ۲ دقیقه دور تند

استراحت اولیه: ۳۰ دقیقه در دمای یخچال

ضخامت نهایی: ۱۰ میلی متر

دمای پخت: ۱۶۰ درجه سانتی گراد

زمان پخت: ۳۰ دقیقه

مراحل آماده سازی: پس از آماده شدن خمیر به مدت ۳۰ دقیقه در دمای یخچال استراحت می دهیم، سپس به ضخامت ۱۰ میلی متر پهن نموده و کنجد روی آن می پاشیم و به شکل های مربع برش داده و داخل سینی قرار می دهیم.



امیر اسماعیلی

غلات مغذی، نان سالم

# نان کیوب کنجدی

## ترکیبات خمیر

تگرال پوراویتا مولتی گرین	۱۰۰۰ گرم
سایپوره اُراکلو تمپو	۱۰۰ گرم
آریستو کروسان	۴۰۰ گرم
تخم مرغ	۲۰۰ گرم
شکر	۳۵۰ گرم
بیکنگ پودر	۱۰ گرم

## روش تهیه

میکس خمیر: ۶ دقیقه دور کند / ۲ دقیقه دور تند

استراحت اولیه: ۳۰ دقیقه در دمای یخچال

ضخامت نهایی: ۱۰ میلی متر

دمای پخت: ۱۶۰ درجه سانتی گراد

زمان پخت: ۳۰ دقیقه

مراحل آماده سازی: پس از آماده شدن خمیر به مدت ۳۰ دقیقه در دمای یخچال استراحت می دهیم، سپس به ضخامت ۱۰ میلی متر پهن نموده و کنجد روی آن می پاشیم و به شکل های مربع برش داده و داخل سینی قرار می دهیم.

# قنادی



هر محصول قنادی  
داستانی برای  
گفتن دارد!



## هر محصول قنادی داستانی برای گفتن دارد!



خانه حتی پور. مدیر محصول قنادی

### هر محصول قنادی داستانی برای گفتن دارد!

بنابر مطالعات جهانی طعم فردا (Taste Tomorrow)، ۸۱٪ از مصرف‌کنندگان در خاورمیانه تمایل دارند دربارهٔ مواد غذایی مصرفی خود و نحوهٔ تهیهٔ آن بیشتر بدانند؛ به‌عنوان مثال، دانستن تاریخچهٔ کیک و شیرینی‌های سراسر دنیا برایشان جذاب است و از طرفی دیگر، می‌خواهند غذای مصرفی‌شان تأثیر بدی بر سلامت بدن و کرهٔ زمین نداشته باشد. ما در جهت پاسخ‌گویی به این نیاز مصرف‌کنندگان، می‌توانیم آیندهٔ قنادی را از نو بسازیم و هدف ما الهام‌بخشی به مشتریانمان و افزودن تنوع و نوآوری به ویتترین قنادی‌ها است.

بیش از هر زمان دیگری، مصرف‌کنندگان به مصرف شیرینی‌های اصیل و خوشمزه‌ای تمایل دارند که بافت و طعم هیجان‌انگیزی دارند.

شیرینی‌های کلاسیک محبوب سراسر دنیا را می‌توانیم با حفظ سنت و طعم عالی در ظاهر زیباتر و به شکل محصول سالم‌تر به مصرف‌کنندگان ارائه کرد؛ مثلاً کشور آمریکا خاستگاه دسر خوشمزهٔ براونی است که اولین بار در سال ۱۸۹۳ توسط شیرینی‌پز هتل پالمر هاوس به درخواست صاحب هتل به مناسبت نمایشگاه جهانی که در شیکاگو برگزار می‌شد، تهیه گردید و در دستور اولیهٔ آن، قبل از پخت روی خمیر با تکه‌های گردو پوشانده می‌شد و بعد از پخت مربای زردآلو روی آن قرار می‌دادند.

#### توسعه پایدار

با تکیه بر مسئولیت اجتماعی و استفاده از مواد اولیهٔ داخلی (تأمین میوه)، می‌توانیم تغییر و تحولی در براونی کلاسیک ایجاد کنیم و با این روش از صنعت کشاورزی و کشاورزان کشور عزیزمان حمایت کنیم و در کنار آن محصول سلامت‌محوری که دارای میوهٔ بیشتر است، به دست مصرف‌کنندگان برسانیم.

#### سلامت و تندرستی

برای تهیهٔ کیک براونی سالم‌تر می‌توان از مواد اولیه با شکر کمتر همچون ویوافیل شاتوت بدون شکرافزوده، شکلاته تلخ ۷۰٪ بدون شکر استفاده کرد تا این شیرینی با ارزش تغذیه‌ای بهتر به دست مصرف‌کنندگان برسد.

#### خلاقیت

اکنون می‌توان کیک براونی کلاسیک را با استفاده از مغزی‌های کرمی متنوع همچون دلی کارامل تزئین کرد که با بافت کرمی و خوش طعم آن این‌گونه تجربهٔ چشیدن یک براونی خلاقانه را برای مصرف‌کنندگان فراهم آورد.

#### کلاسیک

اینکه چرا این کیک با نام «براونی» شناخته شده است، به خاطر رنگ قهوه‌ای آن است. همچنین، تمام مواد تشکیل‌دهندهٔ براونی به طعم اصلی دستور پخت کلاسیک آن نزدیک است و به مصرف‌کنندگان سراسر جهان اجازه می‌دهد تا از طعم خوشمزهٔ آن لذت ببرند.

## کیک براونی-کلاسیک



### مواد لازم جهت تهیه ترکیبات پایه

تگرال ساتین براونی	۱۰۰۰ گرم
تخم مرغ	۳۰۰ گرم
روغن مایع	۳۰۰ گرم
آب	۳۰ گرم

### ■ مراحل آماده سازی

تمامی مواد به مدت ۲ دقیقه با دور کند با پنجه مخلوط شود، داخل قالب مستطیل ۳۰ در ۴۰ بریزید و در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه پخت نمایید.

## کیک براونی با رویکرد خلاقیت

### مواد لازم جهت تهیه کرمی ویت آماده

کرمی ویت کلاسیک	۲۰۰ گرم
شیر	۵۰۰ گرم

### مواد لازم جهت تهیه مغزی کارامل

دلی کارامل	۵۰ گرم
خامه صبحانه	۳۵۰ گرم

### اسموبیز کارامل به مقدار لازم

### ■ روش تهیه کرم کارامل برای دکور

ابتدا کرمی ویت را با شیر با دور تند ۵ دقیقه مخلوط کنید. پس از آن خامه صبحانه را با مفتول دور تند با سرعت بالا میکس کنید تا هوادهی شود، سپس کرمی ویت و خامه را به صورت دستی میکس کنید و دلی کارامل را هم به آن اضافه کنید.

### ■ آماده سازی نهایی

کیک براونی را پس از سرد شدن ۳ در ۱۰ برش بزنید. روی آن را با کرم کاراملی مشابه عکس قیف بزنید و در نهایت، اسموبیز کارامل روی آن بریزید.

### مواد لازم جهت تهیه ترکیبات پایه

تگرال ساتین براونی	۱۰۰۰ گرم
تخم مرغ	۳۰۰ گرم
روغن مایع	۳۰۰ گرم
آب	۳۰ گرم

### ■ روش تهیه تگرال براونی

تمامی مواد را به مدت ۲ دقیقه دور کند با پنجه مخلوط کنید، سپس داخل قالب مستطیل ۳۰ در ۴۰ بریزید و داخل فر در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه پخت نمایید.



## کیک براونی با رویکرد توسعه پایدار



### مواد لازم جهت تهیه ترکیبات پایه

تگرال ساتین براونی	۱۰۰۰ گرم
تخم مرغ	۳۰۰ گرم
روغن مایع	۳۰۰ گرم
آب	۳۰ گرم

تاپفیل شاتوت ۷۰٪ به مقدار لازم

### روش تهیه تگرال براونی

تمامی مواد را به مدت ۲ دقیقه دور کند با پنجه مخلوط کنید، سپس داخل قالب مستطیل ۳۰ در ۴۰ بریزید و داخل فر در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه پخت نمایید.

## کیک براونی با رویکرد سلامت و تندرستی



شکر کمتر

### روش تهیه دکور شکلات

طبق توضیحات روی بسته بندی شکلاته بدون شکر ۷۰ درصد را تمپر کنید. شکلات را بین ۲ لایه نایلون پهن کنید و پس از بستن شکلات آن را به صورت مربع ۶ در ۶ برش دهید و روی کیک های براونی که از قبل برش داده اید، قرار دهید.



علی جلی

”

لحظه هایتان را شیرین کنید و نگران سلامتی خود نباشید!

“

### مواد لازم جهت تهیه ترکیبات پایه

تگرال ساتین براونی	۱۰۰۰ گرم
تخم مرغ	۳۰۰ گرم
روغن مایع	۳۰۰ گرم
آب	۳۰ گرم

شکلاته بدون شکر ۷۰٪ به مقدار لازم

### روش تهیه تگرال براونی

تمامی مواد را به مدت ۲ دقیقه دور کند با پنجه مخلوط کنید، سپس داخل قالب مستطیل ۳۰ در ۴۰ بریزید و داخل فر در دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه پخت نمایید.



# کیک های رنگی

سحر عطایی پور. مدیر محصول مخلوط های نانوایی و قنادی و بهبود دهنده نانوایی

ایجاد جذابیت بصری در محصولات قنادی، منجر به جذب مصرف کنندگان و در نهایت افزایش تقاضا و فروش بیشتر می شود. گلنن پوراتوس با ارائه پودر کیک های رنگی اقدام به تولید طیف وسیعی از این محصولات از جمله (رد ولوت، گرین ولوت، پرپل ولوت، اورنج ولوت) کرده است. این محصولات با رنگ بندی بسیار جذاب و البته استفاده از رنگ های طبیعی خوراکی می تواند الهام بخش تولید محصولات متنوع برای مشتریان شود. نکته مهم در استفاده از این پودر کیک ها، قابلیت استفاده از انواع تاپفیل ها و ویوافیل ها با طعم های گوناگون است؛ زیرا این کیک ها طعم وانیلی دارند و این قابلیت منجر به استفاده انواع فیلینگ برای انواع سلیقه ها شده است؛ به عنوان مثال، کیک اورنج ولوت می تواند با فیلینگ پرتقال، انبه، هویج تولید شود. کیک های رنگی در بسته بندی های یک، بیست، بیست و پنج کیلویی تولید و به بازار عرضه می شود.





جواد ابراهیمی

کیک های رنگی پر از هیجان، پر از رنگ زندگی



### روش تهیه مغزی

تاپفیل انبه را به ۴۵ درجه سانتی گراد رسانده و پس از میکس کردن با مس ژلاتین مورد استفاده قرار گیرد

### آماده سازی نهایی

در انتها یک لایه تگرال در رینگ قرار داده و سپس یک لایه مغزی را روی تگرال قرار می‌دهیم و سپس یک لایه دیگر از تگرال را قرار داده و لایه کرمی را روی تگرال پایپ می‌کنیم و در انتها دوباره تگرال را روی رینگ قرار می‌دهیم.



### روش تهیه کرم دیپلمات

کرمی ویت کلاسیک آماده را به اندازه ۸۰ درجه سانتی گراد گرم نموده و سپس مس ژلاتین را اضافه نموده و زمانی که دمای کرمی ویت را در ۳۵ درجه سانتی گراد خنک گردید خامه فرم گرفته را اضافه نمایید.

### روش تهیه مغزی

تاپفیل شاتوت را به ۴۵ درجه سانتی گراد رسانده و پس از میکس کردن با مس ژلاتین مورد استفاده قرار گیرد.

### آماده سازی نهایی

در انتها یک لایه تگرال در رینگ قرار داده و سپس یک لایه مغزی را روی تگرال قرار می‌دهیم و سپس یک لایه دیگر از تگرال را قرار داده و لایه کرمی را روی تگرال پایپ می‌کنیم و در انتها دوباره تگرال را روی رینگ قرار می‌دهیم.



## کیک رنگی انبه

### مواد لازم جهت تهیه ترکیبات پایه

تگرال ساتین اورنج ولوت	۱۰۰۰ گرم
تخم مرغ	۳۵۰ گرم
روغن مایع	۳۰۰ گرم
آب	۲۱۵ گرم

### روش تهیه کیک پایه

مواد را با همزن ۲ دقیقه دور پائین و ۲ دقیقه دور متوسط میکس کرده سپس خمیر را در قالب های پخت ریخته و در دمای ۱۷۰ الی ۱۸۰ درجه سانتی گراد پخت نمایید.

### روش تهیه کرمی ویت آماده

هر دو مواد به مدت ۵ دقیقه دور تند مخلوط شود.

### روش تهیه کرم دیپلمات

کرمی ویت کلاسیک آماده را به اندازه ۸۰ درجه سانتی گراد گرم نموده و سپس مس ژلاتین را اضافه نموده و زمانی که دمای کرمی ویت را در ۳۵ درجه سانتی گراد خنک گردید خامه فرم گرفته را اضافه نمایید.

## کیک رنگی شاتوت

### مواد لازم جهت تهیه ترکیبات پایه

تگرال ساتین پریل ولوت	۱۰۰۰ گرم
تخم مرغ	۳۵۰ گرم
روغن مایع	۳۰۰ گرم
آب	۲۱۵ گرم

### روش تهیه کیک پایه

مواد را با همزن ۲ دقیقه دور پائین و ۲ دقیقه دور متوسط میکس کرده سپس خمیر را در قالب های پخت ریخته و در دمای ۱۷۰ الی ۱۸۰ درجه سانتی گراد پخت نمایید.

### روش تهیه کرمی ویت آماده

هر دو مواد به مدت ۵ دقیقه دور تند مخلوط شود

# شكلات





# CACAO-TRACE

## راهبرد ما در بخش شکلات

«مدل کسب‌وکار ما در صنعت شکلات، متمرکز بر پایداری است؛ پایداری در طعم، کیفیت و ارزش افزوده برای ذی‌نفعان که در برنامه گسترده‌ای با عنوان Cacao-Trace اجرا می‌شود»

عاطفه کمالی، مدیر محصول شکلات

## چگونه استانداردهای Cacao-Trace بر طعم شکلات تأثیر می‌گذارد؟

لازمه تولید شکلات عالی و خوشمزه، داشتن دانه‌های کاکائوی باکیفیت است. برای داشتن شکلاتی با کیفیت بالا، دانستن نحوه انتخاب، محل کاشت و برداشت و فرآیند تخمیر و خشک کردن بسیار مهم است. این فرآیندها تأثیر بسیار زیادی بر طعم محصول دارد. به همین دلیل است که تمرکز برنامه Cacao-Trace بر طعم و مزه عالی است. درباره تأثیر شرایط آب‌وهوایی، تخمیر و نحوه عملکرد Cacao-Trace بیشتر بیاموزید تا اطمینان حاصل کنید که مشتریان ما بهترین شکلات را با طعمی برتر دریافت می‌کنند.

برنامه Cacao-Trace برای اطمینان از کیفیت بالای کاکائو پنج مرحله کلیدی فرآیند کاشت کاکائو را پیش می‌کند:

- کشت و برداشت دقیق میوه‌های کاکائو؛
- انتخاب دقیق دانه‌های کاکائوی تازه؛
- تسلط بر فرآیند تخمیر؛
- خشک کردن و تثبیت دانه‌های کاکائو؛
- ذخیره‌سازی و تفکیک تولید از طریق مراحل مختلف زنجیره تأمین.

هر مرحله از این فرآیند به منظور حفظ طعم خالص و طبیعی کاکائوی هر منطقه کنترل و بهینه می‌شود. در این فرآیند تخمیر بخش کلیدی است. کیفیت بالای شکلات Cacao-Trace تا حد زیادی به این مرحله بستگی دارد. در این شماره از مجله پیام گلنان، شما را با مراحل اول و دوم آشنا خواهیم کرد و در شماره‌های بعدی درباره مراحل دیگر صحبت خواهد شد.





## هرچه دانه کاکائو بهتر باشد، شکلات بهتری تولید می شود!

پشتیبانی فنی و آموزش که در مزارع و مراکز Cacao-Trace ارائه می شود، به کشاورزان کاکائو کمک می کند تا دانه های با کیفیت بالا را تولید کنند. ما کشاورزان را در انتخاب دانه های کاکائو، کشت و برداشت دقیق میوه ها همراهی می کنیم تا اطمینان حاصل کنیم دانه کاکائوی باکیفیت پرورش خواهند داد. هرچه کیفیت دانه ها بالاتر باشد، تأثیر بهتری بر طعم نهایی خواهد داشت. کارشناسان Cacao-Trace فقط دانه های کاکائو را که استانداردهای کیفیت Cacao-Trace را دارند، تجزیه و تحلیل و انتخاب می کنند.

«terroir» - ترکیبی از آب و هوا، مکان و خاک - تأثیر زیادی بر طعم کاکائو دارد. کاکائو تفاوت هایی بر پایه terroir دارد. کشاورزان کاکائو نیز مهر خود را روی دانه های کاکائو می گذارند.

به دلیل تمرکز بالای برنامه Cacao-Trace بر فرآیند کاشت، برداشت و سایر عوامل مانند خاک، آب و هوا و تنوع ژنتیکی دانه کاکائو، شکلات های Cacao-Trace طعم و مزه ای متفاوت از سایر محصولات شکلاتی خواهند داشت.

Cacao-Trace از طریق بهبود طعم بر کیفیت و سود همگانی، از کشاورزان کاکائو گرفته تا مشتریان شما تمرکز دارد. ما با ایجاد ارزش از طریق بهبود طعم و به اشتراک گذاری آن ارزش با کشاورزان Cacao-Trace می توانیم معیشت جوامع کشاورزان کاکائو را بهبود بخشیم و آینده ای پایدار ایجاد کنیم.



# کافه لیدی

## ◀ روش تهیه

خامه، شیر، قهوه محلول و دانه های شکسته قهوه را بجوشانید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد.

ترکیب را از صافی رد کرده و گرم کنید. روی شکلات ها بریزید و مخلوط کنید تا شکلات داغ یکدستی به دست بیاید و مانند ماکیاتو گرم (۵۰ درجه سانتی گراد) سرو کنید.

### مقدار مورد نیاز

### مواد لازم

۱۰۰ گرم	خامه ۳۵٪
۱۱۰۰ گرم	شیر
۲۰ گرم	دانه قهوه
۵ گرم	قهوه
۱۸۰ گرم	شکلانته شیری ۳۸٪
۱۶۰ گرم	شکلانته تلخ ۶۰٪

## ◀ نحوه سرو

نوشیدنی شکلاتی گرم را با خامه نیمه فرم گرفته بیوشانید و روی آن یک تزئین شکلاتی قرار دهید. چون خامه فرم گرفته سرد است، دکور شکلات آب نمی شود.



حسن زند پویا

نوشیدنی شکلاتی گرم، با طعم فوق العاده شکلاته!

# میوه بیشتر



پریارهنمون . سفیر سلامت و تندرستی

مهم نیست در کجا زندگی می‌کنیم، به هر کجا که نگاه کنید، درمی‌یابید غذاهایی که ما امروزه مصرف می‌کنیم، از طبیعت نسبتاً فاصله گرفته‌اند و حتی گاهی به جای استفاده از مواد طبیعی مانند سبزیجات و میوه‌ها از قرص‌های مولتی‌ویتامین، آنتی‌اکسیدان و سایر میکروالمنت‌ها استفاده می‌شود.

کاهش و یا حذف میوه‌ها از رژیم غذایی روزانه نگران‌کننده است و جای تعجب ندارد که میزان چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت و سایر اختلالات متابولیک طی چند سال اخیر همواره افزایش یافته است.

میوه‌ها برای سلامتی بدن بسیار مفید و ضروری هستند. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، یک فرد سالم و بالغ در روز باید حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی مصرف نماید.

## میوه‌ها به‌طور کلی دارای خواص زیر هستند:

- حاوی مواد مغذی و مواد معدنی
- سرشار از فیبر
- سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین
- تأمین‌کننده بخشی از آب بدن
- سلامت قلب و جلوگیری از بیماری‌های قلبی
- کنترل‌کننده قند خون
- زیبایی پوست
- کاهش دهنده تری‌گلیسیرید
- دارای تنوع بسیار و مناسب برای تمام ذائقه‌ها
- هزینه‌های کمتر نسبت به دیگر مواد غذایی
- دارای قند طبیعی
- جلوگیری از انواع بیماری‌ها
- بهبود عملکرد روده و کمک به سلامت آن
- کنترل اشتها
- پیشگیری از انواع سرطان
- سلامت دهان و دندان
- کاهش وزن

ما در تلاش هستیم که تا حد امکان محتوای میوه را در مغزی‌های میوه‌ای خود افزایش دهیم یا اینکه استفاده از مغزی‌های میوه‌ای را در محصولات قنادی و نانوبی جایگزین سایر مغزی‌ها نماییم. گروه پوراتوس در سال ۲۰۲۲، حدود ۱۵۹۶۱ تن میوه را فرآوری و به‌صورت مغزی میوه‌ای در اختیار مشتریان خود در سراسر جهان قرار داد که این مقدار میوه معادل برداشت از ۳۲۰,۰۰۰ درخت میوه است. از سال ۲۰۱۶ تا الان، میزان مصرف میوه در گروه پوراتوس سالانه ۵ درصد افزایش یافته است.



◀ شرکت گلنان پوراتوس متعهد است  
که محصولات مفید برای سلامتی را  
هر سال افزایش دهد.



در زیر جداول ارزش غذایی دنیس با مغزی شکلات و دنیس با مغزی میوه‌ای مقایسه شده است. همچنان که مشاهده می‌شود، مقدار کالری، چربی، کربوهیدرات و شکر دنیس حاوی مغزی میوه‌ای تقریباً نصف دنیس با مغزی شکلات است.

\*اطلاعات تغذیه‌ای ارائه شده در این جداول براساس محاسبات نظری است و نه براساس تجزیه و تحلیل محصول نهایی.

### دنیس با مغزی شکلاتی

"ارزش تغذیه‌ای در ۱۰۰ گرم"

انرژی	۴۴۲ کیلوکالری
چربی	۲۴/۵ گرم
چربی اشباع	۷/۶ گرم
کربوهیدرات	۴۳/۳ گرم
شکر	۲۱/۴ گرم
پروتئین	۵/۶ گرم
فیبر	۲/۵ گرم
نمک	۰/۷ گرم



### دنیس با مغزی میوه‌ای

"ارزش تغذیه‌ای در ۱۰۰ گرم"

انرژی	۲۷۱ کیلوکالری
چربی	۱۴ گرم
چربی اشباع	۵/۸ گرم
کربوهیدرات	۳۲ گرم
شکر	۱۱ گرم
پروتئین	۳/۷ گرم
فیبر	۲/۲ گرم
نمک	۰/۷ گرم



براساس نتایج حاصل از تحقیقات طعم فردا (Taste Tomorrow) که در سال ۲۰۲۳ انجام شده است، ۶۲ درصد افراد شرکت‌کننده در این ارزیابی از سراسر جهان ترجیح می‌دهند که در میزان مصرف شیرینی تغییری ایجاد نکنند؛ اما گزینه‌های سالم‌تر را جایگزین نمایند. جایگزینی مغزی‌های میوه‌ای با مغزی‌های بر پایه چربی (Fat Base Filling) مانند شکلات، می‌تواند باعث بهبود ارزش غذایی محصولات قنادی و نانوائی شود.

براساس استانداردهای پوراتوس، مغزی‌های میوه‌ای که دارای ۳۵ درصد و بالاتر میوه باشند، در دسته‌بندی میوه بیشتر و در بخش محصولات سلامت و تندرستی پوراتوس قرار می‌گیرند. برند تاپفیل گلنان پوراتوس شامل تاپفیل انبه، شاتوت و سیب و برخی از ویوافیل‌ها در این دسته‌بندی قرار دارند. تاپفیل انبه حداقل ۵۰ درصد و تاپفیل شاتوت و سیب حاوی ۷۰ درصد میوه است.





## کافی شاپی در فروشگاه قنادی یا نانواپی شما

فروش نوشیدنی های بر پایه قهوه چه به صورت بیرون بر (Take Away) و یا عرضه در محل فروشگاه یکی از کانسپت های موفق جهانی است که به طور شگفت انگیزی قابلیت تلفیق شدن با سایر مدل های کسب و کار غذایی را دارد.

از فروشگاه های عرضه مواد غذایی تازه (Fresh Market) تا انواع رستوران، بستنی فروشی، نانواپی و قنادی، امروزه در استاندارد جهانی کمتر فروشگاه نانواپی و قنادی را می توان مثال زد که نوعی از عرضه قهوه و مشتقات آن را در منوی خود نداشته باشد.

ما در بیک صنعت با همکاری شرکت ملیتای آلمان که یکی از شرکت های پیشرو جهانی در زمینه قهوه و تجهیزات مرتبط با آن است با ارائه راهکارهای منحصر به فرد و خاص هر مجموعه، مدل کسب و کار قهوه را در دل فروشگاه نانوبی و قنادی شما اجرا و راه اندازی می نماییم. برای دستیابی به این هدف در جریان مدل کسب و کار شما به مواردی مانند میزان بودجه، فضای در دسترس، نوع عرضه و دسترسی به نیروی انسانی حتما توجه ویژه داریم و بر این اساس نسخه منحصر به فرد هر واحد تجاری را پایه ریزی می نماییم.



۳۰ فنجان قهوه در روز

۳۰ فنجان قهوه در روز

۱۸۰ فنجان قهوه در روز

۲۵۰ فنجان قهوه در روز



### ملیتا چطور به کسب و کار شما کمک میکند؟



**BAKE SANAT**



نماینده رسمی ملیتای آلمان در ایران

☎ 02144827000

📷 Melitta.ir



## مؤسسه فردوس ماندگار صدرا گامی بلند در توسعه آموزش‌های مهارتی در رشته نان، شیرینی و شکلات

پس از سال‌ها انتظار به همت بخش خصوصی و آقای مهندس حداد، رئیس هیئت‌مدیره شرکت گلنان پوراتوس، طلسم نبود مدارس حرفه‌ای در آموزش نانوايي و قنادی در کشور شکسته شد. به لحاظ اهمیت این اقدام بنیادین، تصمیم گرفتیم از کم‌وکیف اقدامات انجام‌شده و برنامه‌های آتی این مجموعه، شما خوانندگان محترم نشریه را مطلع کنیم، مصاحبه زیر حاصل نشست با مهندس حداد رئیس هیئت مدیره و مهندس غلامی مدیر عامل مؤسسه فردوس ماندگار صدرا است؛ مؤسسه‌ای که به منظور توسعه مدارس و هنرستان‌های مهارتی ایجاد شده است.

اطلاع پیدا کردیم که شما برای توسعه این رشته مؤسسه‌ای با عنوان «فردوس ماندگار صدرا» را تأسیس کرده‌اید، انگیزه شما برای این کار و مأموریت‌هایی که این مؤسسه دارد، چیست؟

پس از تصویب رشته دیدیم که به‌رغم حسن نیت دوستان در آموزش و پرورش اگر به تصویب رشته دل خوش و آن را رها کنیم، معلوم نیست نتیجه کار چه خواهد شد. این شد که این مؤسسه را تأسیس کردیم که کارش پشتیبانی از توسعه این هنرستان‌ها و این رشته مهارتی است.

### این مؤسسه دقیقاً چه فعالیتی انجام می‌دهد؟

این مؤسسه مدرسانی را که در این هنرستان‌ها باید به بچه‌ها آموزش دهند. آموزش می‌دهد. کتب و فیلم‌های آموزشی را تألیف و تهیه می‌کند. در زمینه تجهیز کارگاه‌های این هنرستان‌ها به آموزش و پرورش کمک می‌کند. به کسانی که علاقه‌مندند این رشته را در هنرستان‌های غیردولتی ایجاد کنند. راهنمایی می‌دهد و خیلی امور دیگر ... البته آقای مهندس غلامی که مدیر عامل مؤسسه هستند، خودشان بیشتر می‌توانند توضیح دهند.

جناب مهندس حداد به‌عنوان یک کارآفرین و تولیدکننده موفق که معمولاً مشغله فراوان دارد، چگونه به فکر تأسیس هنرستان‌های نان شیرینی و شکلات افتادید؟



ما از همان شروع کارمان؛ یعنی سی سال پیش به آموزش همیشه به‌عنوان یک اولویت نگاه می‌کردیم و آن را در دستور کارمان داشتیم؛

برپایی ده‌ها دوره کوتاه‌مدت و کارگاه‌های آموزشی در سراسر کشور از سوی مدرسان خودمان و مدرسان خارجی مؤید این موضوع است. این اواخر با توجه به عقب‌ماندگی بسیار در زمینه آموزش نانوايي و تمایل سرمایه‌گذاران به پروژه ایجاد کافه‌نان‌های مدرن نیاز به نیروهای ماهر بیشتر از هر زمانی خودش را نشان داد. این شد که تصمیم گرفتیم برویم سراغ آموزش و پرورش. به این ترتیب، ایجاد رشته نان، شیرینی و شکلات را به آنها در شاخه کار و دانش پیشنهاد کنیم، هرچند این موضوع یعنی متقاعد کردن آموزش و پرورش برای ایجاد این رشته دو سه سالی طول کشید؛ ولی درنهایت، خوشبختانه این رشته در شورای عالی آموزش و پرورش مصوب و ابلاغ شد.



هنرجویان به همراه مربیان در حال پخت نان



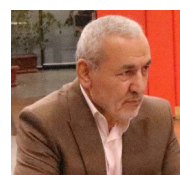
افتتاحیه هنرستان گلنان



بازدید هنرجویان هنرستان گلنان از مجموعه سه نان

مدیریت مدارس در وزارت آموزش و پرورش مشغول انجام وظیفه بودم. در سال ۱۳۹۶ از طریق دوستی مشترک به جناب آقای مهندس حداد معرفی و در جریان اقدام خیرخواهانه‌شان برای ایجاد آموزش‌های مهارتی قرار گرفتیم. اولین اقدام، مصوب کردن رشته نان، شیرینی و شکلات بود که به حول و قوه الهی و با پیگیری‌های مستمر در سال ۱۳۹۹ این رشته با کد تحصیلی ۹۲۱۷۳ به تصویب شورای عالی وزارت آموزش و پرورش رسید.

آقای مهندس غلامی به‌عنوان مدیر عامل مؤسسه فردوس ماندگار صدرا چطور جذب این کار خیر شدید؟ قدری از سوابق خودتان برای ما بفرمایید:



با سلام و تشکر از فرصتی که در اختیار این جانب گذاشتید. باید عرض کنم بنده از بدو استخدام تا زمان بازنشستگی در سمت‌های دبیری، معاونت و



## این مؤسسه تاکنون چه کارهایی انجام داده است ؟

مهم‌ترین فعالیت‌های مؤسسه با راهنمایی و کمک‌های اعضای هیئت‌مدیره به شرح ذیل است:

۱. دریافت مجوز رسمی فعالیت و راه‌اندازی هنرستان‌های کار دانش در رشته نان، شیرینی و شکلات؛
۲. تأسیس و ثبت مؤسسه فردوس ماندگار صدرا، تعیین مجمع عمومی مؤسسين و ثبت اساسنامه؛
۳. برگزاری دوره‌های آموزشی برای هنرجویان شاغل به تحصیل با حضور مدرسان خارجی و داخلی؛
۴. تدوین و تألیف کتب درسی تخصصی برابر استانداردهای تعریف‌شده در سازمان پژوهش؛
۵. برگزاری دوره آموزش نانوايي و قنادی برای مربیان شاغل در آموزش و پرورش از سراسر کشور؛
۶. کمک به تجهیز کارگاه‌های هنرستان‌ها و تهیه مواد اولیه؛
۷. اعزام نماینده و ناظر از طرف مؤسسه به هنرستان‌های تحت پوشش در سراسر کشور با هدف ارزیابی عملکرد مربیان شاغل؛
۸. سیاست‌گذاری یکپارچه در امر گزینش و انتخاب هنرجو؛
۹. حمایت‌های مادی و معنوی از هنرستان‌های دارای رشته نان، شیرینی و شکلات در سراسر کشور؛
۱۰. انتشار نشریه داخلی با عنوان پیام ماندگار با هدف انعکاس اخبار و رویدادهای مهم هنرستان‌های سراسر کشور و انتقال تجارب؛
۱۱. تقویت نگاه مهارت‌آموزی به جای مدرک‌گرایی در امر آموزش و آماده‌کردن هنرجویان برای ورود به بازار کسب و کار؛
۱۲. برگزاری کلاس‌های مجازی با هدف دانش‌افزایی و به‌روزرکردن آموزش مربیان با حضور استادان مجرب؛
۱۳. توجه به نان‌ها و شیرینی‌های محلی و بومی و بهینه‌کردن آن براساس رویکرد و سیاست مؤسسه در کنار به‌روزرکردن آموزش نانوايي، قنادی و شکلات‌سازی به هنرجویان



## در حال حاضر تعداد هنرجویان شاغل به تحصیل و تعداد هنرستان‌های فعال در رشته یادشده به لحاظ جغرافیایی چقدر است؟

در طول ۴ سالی که از تصویب رشته می‌گذرد، ۳۰ محل رشته در هنرستان‌های کشور ایجاد شده است و در حال حاضر هنرستان‌ها در مناطق متعدد کلان شهر تهران و شهرستان‌های مشهد، شیراز، کرمان، رفسنجان، بیرجند، فردوس، همدان، قزوین، ساری، بابل، بجنان، امل، گنبد، آق‌قلا، بندرگز، نجف‌آباد و میاندرد با بیش از ۱۰۵۰ هنرجو مشغول فراگیری و مهارت‌آموزی رشته نان، شیرینی و شکلات هستند.



امیدواریم بتوانیم هنرجویان عزیزمان را به دانش روز در صنعت نان، قنادی و شکلات‌سازی به‌گونه‌ای آشنا کنیم که در پایان ۳ سال تحصیلی و گرفتن دیپلم، هم‌سطح نیروهای ماهر فارغ‌التحصیل از بهترین هنرستان‌های کشورهای توسعه‌یافته، آموزش‌ها را فراگرفته باشند.

## برنامه شما برای آینده و توسعه این رشته چیست ؟

بنا داریم در جهت توسعه این رشته با استعانت از کمک و الطاف لایزال الهی، همه‌ساله حداقل ۶ هنرستان در هر یک از استان‌های کشور (یک واحد هنرستان پسرانه و یک واحد هنرستان دخترانه) ایجاد کنیم و تا سال ۱۴۱۰ در مجموع ۶۴ هنرستان را تجهیز و راه‌اندازی نماییم.

در پایان، مایلیم آمادگی کامل مؤسسه را برای کمک و مشاوره جهت راه‌اندازی این رشته مهارتی در دیگر هنرستان‌ها که عزیزان سرمایه‌گذار، خیرین محترم و همچنین، تولیدکنندگان صنفی و صنعتی مایل باشند در خصوص این امر خیر اقدام کنند، اعلام کنیم.

## تا آنجاکه ما مطلع هستیم، مؤسسه برای تجهیز هنرستان‌ها و تألیف کتب، آموزش مربیان و سایر امور جاری متحمل هزینه‌های زیادی می‌شود. این هزینه‌ها را از چه محلی تأمین می‌کنید؟

واقعیت آن است که این رشته به‌خصوص در بخش تجهیز کارگاه‌های آموزشی و تأمین مواد اولیه مورد نیاز اصولاً رشته پرهزینه‌ای است. هنرستان‌ها برای تهیه ماشین‌آلات مربوط به رشته حداقل یک میلیارد تومان اعتبار برای سه سال آموزشی نیاز دارند. خوشبختانه تاکنون به لطف و حمایت خیرین عزیز و شرکت‌های محترم گلنجان پورآتوس و بیک‌صنعت مشکل مالی نداشته‌ایم که جا دارد همین جا از اقدام خیرخواهانه این بزرگواران تشکر نمایم.

# تعهدات ما در راستای دستیابی به سیاره ای بهتر

و حتی بازیافت مواد اولیه بسته بندی نموده و با ایجاد نیروگاه های خورشیدی، به تولید انرژی پاک پرداخته ایم. تامین مواد اولیه پایدار، با تهیه مواد اولیه خود از تولیدکنندگان داخلی خصوصا کشاورزان، تلاش کردیم آنها را عضوی از مجموعه خود دانسته و حمایت حداکثری خود را از این گروه داشته باشیم.

در گروه پوراتوس، اولویت اصلی همه مراکز و سایت های تولیدی مراقبت از سیاره زمین می باشد. به همین منظور تمام فعالیت های ما متمرکز بر کاهش حداکثری انتشار دی اکسید کربن بوده و تمام تلاش خود را به منظور حفظ جنگل ها و افزایش تنوع زیستی به کار می گیریم، در ادامه این روند و بخش بسته بندی ها، سعی بر کاهش و استفاده مجدد



ما متعهدیم که تا سال ۲۰۲۵ فعالیت های خود را با هدف کاهش حداکثری دی اکسید کربن ادامه دهیم، تا سال ۲۰۳۰ تعادل چرخه آب در صنعت را حفظ کنیم و تا سال ۲۰۳۰ نیز سعی می کنیم تا در سراسر جهان، ضایعات مواد غذایی را به صفر برسانیم.



## ضایعات مواد غذایی

همواره نسبت به کاهش ضایعات تولیدی در طول فرآیندها خود را مسئول دانسته و تلاش می کنیم با افزایش ماندگاری محصولات از طریق ارائه راه کارهای غذایی نوآورانه نسبت به کاهش این ضایعات قدم برداریم و این فرهنگ را میان مشتریان و مصرف کنندگان نیز ترویج دهیم.



## بسته بندی محصولات

صنایع غذایی استفاده می شود که قابل بازیافت هستند و آسانی در محل بازیافت را به همراه دارد.

همچنین از بسته بندی های قابل استفاده مجدد (در چرخه تولید) برای کسب و کارهای بزرگ (صنعتی و نیمه صنعتی) استفاده می گردد که منجر به کاهش میزان مصرف مواد اولیه بسته بندی می گردد.

علاوه بر این، با ایجاد یکپارچگی طرح، تا ۷۰٪ مرکب چاپ کاهش یافته که این موضوع انتشار دی اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) و پیامدهای زیست محیطی را کاهش می دهد.

در حالی که استفاده از بسته بندی ها برای اطمینان از حفظ مواد غذایی، افزایش زمان ماندگاری محصولات و محافظت در حین حمل و نقل ضروری است، تمرکز ما در تغییرات بسته بندی های جدید در راستای تعهدات خود برای دستیابی به سیاره ای بهتر و رعایت ملاحظات زیست محیطی است.

این تغییرات به این معنی است که در ابتدا تمام بسته بندی های محصولات گلنان پوراتوس تا سال ۲۰۲۵، ۱۰۰٪ قابل بازیافت خواهند شد. در این راستا در تمامی محصولات با بسته بندی پلیمری از جمله سطل ها، رول های بسته بندی و ... از مواد تک پلیمری منطبق با استانداردهای



# زندگی سالم

پروانه خضایی نیا، معاونت تحقیق و توسعه

کلمه سلامت از زبان عربی وارد زبان فارسی شده است و تمام مفاهیم زیر را در بر می‌گیرد:

بهداشت، صحت، راحت، امنیت، بهبود، شفا، عافیت، تندرست، بی‌گزند، مصون، رستگاری، فلاح، آرامش، صلح، رهایی‌یافتن، نجات‌یافتن، سالم‌ماندن.

## تأثیر متقابل سلامت روان و جسم

تأثیر متقابل سلامت روان و جسم در تحقیقات و مطالعات زیادی به اثبات رسیده است. افرادی که مبتلا به بیماری‌های روانی یا نداشتن آرامش روحی هستند، در معرض خطر بیشتری از انواع مختلف بیماری‌های جسمی قرار می‌گیرند و برعکس، در افرادی که بیماری جسمی دارند، حالات افسردگی و اضطراب بیش از افرادی است که جسم سالمی دارند. بیماری‌های روانی و جسمی می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهند و در طولانی‌مدت باعث بروز عوارض جدی‌تری شوند. با شناخت و درک سلامت و آرامش روح و جسم و ارتباط بین آنها می‌توان از بروز انواع بیماری‌های روحی و جسمی پیشگیری کرد و در صورت وقوع بیماری به دنبال تشخیص و درمان آن بود.



## سلامت روح و روان

### اعتقاد و اعتماد به خداوند

همه ما انسان‌ها در طول زندگی خود دچار گرفتاری‌ها و مشکلاتی می‌شویم که گاهی حس می‌کنیم هیچ راهی برای عبور از آن گرفتاری نداریم. اگر به خداوند که آفریننده جهان است و به جهانی که آفریده است، احاطه دارد و پیش و پس حوادث را می‌داند، معتقد باشیم و به او اعتماد کنیم، تردیدی نمی‌ماند که از هر کسی بهتر مشکلات بندگانش را می‌شناسد و راه دفع بلا را می‌داند؛ البته رفع گرفتاری و بلا حتماً آن چیزی نیست که ما در ذهنمان داریم.

خدا گر ز حکمت ببندد دَری ز رَحمت گشاید درِ دیگری

اگر اهل قرآن خواندن باشیم، خوب است که سوره کهف و داستان حضرت موسی و حضرت خضر را در این سوره بخوانیم. حوادثی که در این داستان هست، حتی برای حضرت موسی، پیامبر اولوالعزم قابل درک نبود؛ ولی بعد متوجه حکمت همه آن حوادث شد. اگر با چشم بصیرت نگاه کنیم، لحظه به لحظه زندگی مان پر است از معجزات الهی و درک این معجزات روح و روان را شاد و آرام می‌کند و این آرامش روح قطعاً در سلامتی جسم تأثیر فوق‌العاده‌ای خواهد داشت. اعتماد و اعتقاد به عظمت و توانایی خداوند به این معنی نیست که هیچ حرکت و تلاشی نکنیم و منتظر مشیت الهی باشیم. درست برعکس؛ آفرینش خداوند بی‌هدف نبوده است و ابزار جسم و روح را در اختیارمان گذاشته است تا محک بزنند که چگونه از این ابزار برای آرامش و سلامت خودمان و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، بهره می‌گیریم. در اطراف خود دیده‌ایم که افرادی که موجب آرامش و خوشبختی دیگران می‌شوند، چه روح آرامی دارند.

### شکرگزاری

افرادی که شکرگزار هستند، از طول عمر و روحیه شادتری برخوردارند. محققان با انجام تحقیقاتی بر روی افرادی که در طول روز، عادت به شکرگزاری و سپاسگزاری دارند، در مقایسه با افرادی که کمتر شکرگزارند و یا اصلاً شکرگزار نیستند، نتایج شگفت‌انگیزی به دست آوردند؛ شکرگزاری تأثیر مثبت فراوانی بر روحیه، افکار و سلامت آنها داشته است.

شکر نعمت نعمت افزون کند کفر نعمت از کفت بیرون کند

شکرگزاری ترشح هورمون‌های شادی را افزایش می‌دهد. در نتیجه، افراد شکرگزار شادتر و خوشحال‌ترند و آرامش بیشتری دارند.

## خیر خواهی

دعای خیر، آرزوی سلامتی، آرامش و عاقبت به خیری برای دیگران انعکاسش به خود ما برمی گردد. این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا

## بخشش

بخشیدن و گذشت برای بسیاری از افراد کار آسانی نیست، خیلی‌ها سال‌ها رنجش‌هایی را در دل نگه می‌دارند؛ اما حاضر نیستند برای رهاشدن خود و دیگران، آنها را ببخشند. کمتر از ذره ای پست مشو مهر بورز تا به خلوت‌تگه خورشید رسی چرخ زنان

## سخاوت و بخشندگی

سخاوت و بخشندگی از فضایل اخلاقی انسان است که در دنیا و آخرت موجب شادی و سرور آدمی می‌شود. انسان همان‌گونه که دیگران را با کمک خویش به آسایش می‌رساند، با این کار سرور و شادی را برای خود به ارمغان می‌آورد و آرامش روحی و روانی را برای خود و آسایش را برای دیگران تحقق می‌بخشد. زکات مال به در کن که فضله رز را چو باغبان بزند بیشتر دهد انگور

## زندگی متعادل

تعادل امور زندگی تا حد زیادی می‌تواند به سلامت روح و روان کمک کند. انسان نیازهای روحی، جسمی، عاطفی، اجتماعی، ذهنی و مالی دارد. برای داشتن یک زندگی سالم باید بین کار و خانواده و همه بخش‌های دیگر زندگی تعادل برقرار شود، همه بخش‌های کلیدی زندگی ما با یکدیگر همپوشانی دارند و به هم مرتبط هستند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. تا زمانی که برای هر بخش از نیازهای زندگی زمان لازم گذاشته نشود و رضایت ایجاد نگردد، هرگز نمی‌توانیم زندگی شاد و سالمی داشته باشیم. کسی کو میانه گزیند ز کار پسند آیدش گردش روزگار ستوده کسی کو میانه گزید تن خویش را آفرین گسترید

## مدیریت استرس

استرس عاطفی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم نقش مهمی در بسیاری از بیماری‌ها دارد. همچنین، افراد زمانی که احساس استرس می‌کنند، پرخوری می‌کنند، زیاد می‌نوشند، بیش از حد کار می‌کنند، اگر سیگاری باشند، بیشتر سیگار می‌کشند، با دیگران بحث می‌کنند و ... بنابراین، مدیریت استرس بخش مهمی از سبک زندگی سالم است و تکنیک‌های مدیتیشن و آرامش‌بخشی وجود دارند که با استفاده از آنها تا حد زیادی می‌توان استرس را مدیریت کرد. با توجه به اینکه این روش‌ها زیاد هستند و در قالب این مطلب نمی‌گنجد. به‌طور خلاصه به چند روش اشاره می‌شود؛ اما پیشنهاد می‌گردد برای آشنایی با این تکنیک‌ها مطالعات بیشتری شود.

- ورزش
- شل کردن عضلات
- نفس عمیق
- غذای مناسب
- مدیریت زمان تا با عجله کارها انجام نشود
- استراحت‌دادن به مغز با استفاده از تکنیک‌های نیایش و دعا، مدیتیشن، یوگا، گوش دادن به یک موزیک آرامش‌بخش، راه رفتن و لذت بردن از طبیعت.
- سرگرمی‌هایی مانند مطالعه کتاب، انجام کارهای هنری، تماشای فیلم و ...





## سلامت جسم

### ورزش

نداشتن فعالیت جسمی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بروز مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های غیرواگیردار است. بی‌تحركی می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، دیابت نوع ۲ و ... را افزایش دهد. افراد کم‌تحرك در مقایسه با افراد فعال ۳۰ درصد خطر مرگ زودرس بیشتری دارند. ورزش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی برای افراد بالغ، حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته را توصیه می‌کند. برای کودکان و نوجوانان، این شیوه‌نامه‌ها به جای فعالیت هفتگی روزانه است و توصیه می‌شود حداقل یک ساعت با شدت متوسط تا شدید ورزش روزانه داشته باشند. فعالیت بدنی ممکن است پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی انجام کارهای روزانه خانه باشد. ورزش مناسب برای زنان باردار، افراد بالاتر از ۶۵ سال و همچنین بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن نیز ضروری است.

### تغذیه سالم

رژیم غذایی سالم به محافظت بدن در برابر سوءتغذیه در تمام اشکال آن و بیماری‌های غیرواگیر (NCDs) از جمله دیابت، بیماری قلبی، سکتۀ مغزی و سرطان کمک می‌کند. رژیم غذایی ناسالم و نداشتن فعالیت جسمی خطرهای جدی برای سلامتی بدن دارند. تغذیه سالم از اوایل زندگی شروع می‌شود. تغذیه با شیر مادر سالم‌ترین تغذیه برای سلامتی و رشد نوزاد است و حتی می‌تواند سبب کاهش خطر اضافه وزن و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در سنین بالاتر هم بشود. انرژی دریافتی (کالری) باید با مصرف انرژی در تعادل باشد. برای جلوگیری از افزایش وزن ناسالم، چربی کل نباید از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی بیشتر باشد.

#### قندها

توصیه سازمان بهداشت جهانی درباره مصرف شکر برای یک بزرگسال با وزن متوسط کمتر از ۱۰ درصد انرژی دریافتی است. این میزان معادل ۵۰ گرم شکر در روز (حدود ۱۰ قاشق چایخوری) است. برای کودکان، حداکثر مصرف توصیه‌شده شکر کمتر است. در مورد کودکان کمتر از یک سال هیچ نوع قندی نباید به غذای آنها اضافه شود.

#### چربی‌ها

مصرف چربی‌های اشباع‌شده باید کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی و دریافت چربی‌های ترانس کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی باشد. کالری دریافتی روزانه یک فرد متوسط حدود ۲۰۰۰ کیلوکالری است. بیشترین میزان چربی دریافتی باید چربی‌های غیراشباع باشد. این نوع چربی‌ها در روغن ماهی، روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن تخم کتان و ... در آجیل‌ها، تخم‌مرغ و بعضی مواد غذایی دیگر وجود دارند.

#### میوه و سبزیجات

هر فرد سالم بالغ روزانه باید حدود ۴۰۰ گرم میوه مصرف کند تا فیبر و ویتامین‌های لازم تأمین گردد.

#### پروتئین‌ها

میزان نیاز بدن یک فرد بالغ به پروتئین براساس توصیه سازمان بهداشت جهانی روزانه ۰/۸۳ گرم به ازای یک کیلوگرم وزن بدن است. به جز ورزشکاران ویژه، مصرف بیش از مقدار، کمکی به ساختن عضلات نمی‌کند و ضرورتی ندارد و مصرف بیش از حد پروتئین موجب بیماری نقرس می‌شود.

#### نمک

سازمان بهداشت جهانی برای جلوگیری از فشار خون بالا و خطر سکتۀ قلبی در جمعیت بزرگسال مصرف نمک را کمتر از ۵ گرم معادل یک قاشق چایخوری در روز توصیه می‌کند.

کشورهای عضو سازمان بهداشت توافق کرده‌اند تا سال ۲۰۲۵ میزان مصرف نمک در جهان را ۳۰ درصد کاهش دهند. آنها همچنین موافقت کرده‌اند که افزایش دیابت و چاقی در بزرگسالان و نوجوانان و همچنین اضافه وزن دوران کودکی را تا سال ۲۰۲۵ متوقف کنند.

#### فیبر

مصرف روزانه ۲۵ گرم فیبر کمک می‌کند تا ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و بیماری‌های گوارشی به‌طور چشمگیری کاهش یابد.

میزان نیاز روزانه به ویتامین ها و مواد معدنی خیلی کم است؛ ولی همین میزان کم برای رشد و فعالیت سلول های بدن بسیار ضروری است؛ به طوری که کمبود هر یک از آنها منجر به بیماری های خاص می شود. در غذاهایی که با حرارت زیاد و مدت طولانی پخته می شوند، بخش زیادی از ویتامین ها از بین می روند. بنابراین، حتما باید روزانه سبزیجات و میوه های تازه مصرف شوند و در کمبودهای شدید ویتامین ها با تشخیص و تجویز پزشک باید از مکمل های ویتامینی استفاده شود. بدیهی است که مصرف بیش از حد آنها نیز عوارضی دارد که می توانند بسیار خطرناک و حتی کشنده باشند. ویتامین ها به دو گروه محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می شوند.

### میزان نیاز روزانه انواع ویتامین ها و منابع دارای آنها به شرح زیر است:

"میزان نیاز روزانه"		"میزان نیاز روزانه"		"میزان نیاز روزانه"	
۳۵۰۰ mg	Potassium پتاسیم	< ۲۰ mg	Boron برون	۶۰۰ µg	ویتامین A
۳۵ µg	Selenium سلنیوم	۱۰۰۰ mg	Calcium کلسیم	۸۰ µg	ویتامین K
۲۴۰۰ mg	Sodium سدیم	۳۴۰۰ mg	Chlorine کلرین	۵ µg	ویتامین D
< ۱.۸ mg	Vanadium وانادیوم	۱۲۰ µg	Chromium کرومیوم	۱۰ mg	ویتامین E
۱۵ mg	Zinc روی	۲ mg	Copper مس	۷۵ mg	ویتامین C
		۳.۵ mg	Fluorine فلورین	۳۰ µg	ویتامین B7 (بیوتین)
		۱۵۰ µg	Iodine ید	۴۰۰ µg	ویتامین B9 (فولات)
		۱۵ mg	Iron آهن	۱.۲ mg	ویتامین B1 (تیامین)
		۳۵۰ mg	Magnesium منیزیم	۱.۶ mg	ویتامین B2 (ریبوفلاوین)
		۵ mg	Manganese منگنز	۱۸ mg	ویتامین B3 (نیاسین)
		۷۵ µg	Molybdenum مولیبدنوم	۶ mg	ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید)
		< ۱ mg	Nichel نیکل	۲ mg	ویتامین B6 (پیریدوکسین)
		۱۰۰۰ mg	Phosphorous فسفر	۶ µg	ویتامین B12 (کوبالامین)

برای مثال، از سال ۲۰۱۶ تا به امروز، حدود ۳۱ درصد مصرف شکر را در بازار قنادی و نانوبی جهان کاهش داده اند و یا با استفاده از محصولی به نام پوراسلیم تا ۵۰٪ چربی مصرفی در نان را می توان کاهش داد. همچنین، با استفاده از میوه بیشتر محصولات تاپفیل را تولید می کنند که بیش از ۷۰ درصد میوه دارند و در مقایسه با مربا به مراتب شکر کمتری دارند. با تولید سافت گرین و پوراویتاها که حاوی غلات و دانه ها کامل هستند، میزان بیشتری فیبر، ویتامین ها و مینرال ها را از طریق محصولات نانوبی وارد تغذیه مصرف کنندگان می کنند.

خوشبختانه شرکت پوراتوس در راستای سلامت تغذیه مشتریان واحد سلامتی و زندگی خوب (Health & Wellbeing) را تأسیس کرده است و هر کشوری برای این منظور یک سفیر سلامت و تندرستی دارد و در ایران هم یک نفر از همکاران این مسئولیت را دارد و در این واحد فعالانه شرکت می کند و راهکارهای بسیار مؤثری برای کاهش میزان نمک، قند و چربی در محصولات نان، شیرینی و شکلات دارد که تا حد زیادی هم عملی شده است؛

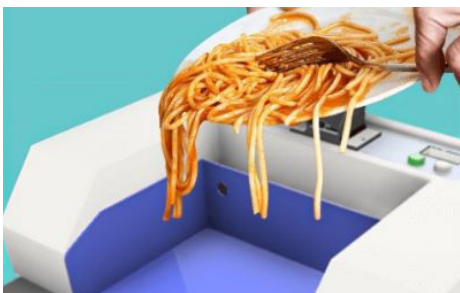


## ۱۰ ایده‌ای که باعث جلوگیری از دورریز غذا می‌شود! قسمت دوم

نگار صحتی. مسئول روابط عمومی و روادید

«من همان چیزی هستم که می‌خورم»؛ این صحبت مصرف کنندگان امروز، به خصوص متولدین هزاره جدید است. همانطور که در مقاله شماره قبل خواندید: امروزه مصرف کنندگان، غذا را با شخصیت خود مرتبط دانسته و بر مبنای آخرین مطالعات طعم فردا (Taste Tomorrow) امروزه مصرف کنندگان ضمن عملکرد وظیفه شناسانه خود نسبت به جامعه و محیط زیست، مسئولانه رفتار می‌کنند و می‌خواهند غذای سالم بخورند، همچنین درباره کمبود مواد غذایی در آینده اظهار نگرانی کردند. کاهش ضایعات مواد غذایی یکی از راهکارهاست. در این مقاله به شرح روش‌هایی برای کاهش میزان ضایعات مواد غذایی از طریق تکنولوژی و استفاده هوشمندانه از مواد اولیه می‌پردازیم.

### ۵. Lumitics؛ کاهش ضایعات غذایی با اندازه‌گیری میزان ضایعات آغاز می‌شود!



یک شرکت فناوری مواد غذایی از سنگاپور، می‌خواهد به صنعت خدمات غذایی کمک کند تا ضایعات غذایی خود را کاهش دهد. Lumitics به سرآشپزها بینشی درباره ضایعات غذایی می‌دهد؛ با فناوری‌ای که از تمام غذاهایی که در سطل زباله ریخته می‌شود، عکس می‌گیرد، وزن می‌کند و آنالیز می‌کند. آنها از تشخیص تصویر AI استفاده می‌کنند تا به‌عنوان مثال، تعداد ساندویچ‌هایی را که دور ریخته می‌شوند، هرچند وقت یک بار و به چه قیمتی شناسایی کنند، سپس Lumitics درباره مراحل کاهش ضایعات بازخورد می‌دهد که می‌تواند از طریق تولید بهینه، افزایش نرخ بازده، خرید هوشمندانه‌تر و مهندسی منو باشد. این فناوری، مقابله با ضایعات مواد غذایی را برای کسب و کارها بدون نیاز به دانش عمیق یا تحقیقات گسترده آسان می‌کند.

### ۶. ReGrained؛ تبدیل پسماند نوشیدنی مالت به آرد (آمریکا)

دانه‌های مغزی ایجادشده در فرآیند تولید نوشیدنی به چرخه تولید برگردانده و با استفاده از تکنولوژی به آرد و دانه با ارزش غذایی بالا تبدیل شدند. با این آرد، آنها انواع بار (میان‌وعده) تولید می‌کنند که حاوی مواد مغزی هستند؛ مانند بار دارچین‌عسل، بار انرژی‌زا قهوه شکلاتی و بار حاوی آنتی‌اکسیدانی دانه آفتابگردان و زغال‌آخته. مصرف‌کنندگان با خوردن یک میان‌وعده سالم احساس خوبی به دست می‌آورند. از این طریق با خوردن یک میان‌وعده سالم و خوش طعم در چرخه بازیابی مواد غذایی نیز شرکت می‌کنند. غلات‌سازی مجدد، از این طریق تنها به تولید بار منجر نمی‌شود. از شوری گرفته تا شیرینی؛ این چرخه بازیابی مواد غذایی بی‌پایان است.



### ۷. Toast Real Ale؛ نوشیدنی مالت تهیه‌شده از باقی‌مانده نان (بریتانیا)

این روش دست‌ساز تولید نوشیدنی با تغییر فرآیند تولید از باقی‌مانده نان، تحولی در تولید نوشیدنی ایجاد کرده است. آنها نان فروش‌نرفته را از فروشگاه‌های زنجیره‌ای و نانوایی‌ها جمع‌آوری و از آن برای تهیه نوشیدنی استفاده می‌کنند. این یک نوشیدنی دستی است (تولید انبوه نیست). بنابراین، آنها نه تنها به روند سبک زندگی اخلاقی؛ بلکه به رشد تولید محصولات دست‌ساز کمک می‌کنند.

Ale: نوعی نوشیدنی که منشأ آن در انگلستان است و با استفاده از روش تخمیر گرم به دست می‌آید.





## ۸. Too Good To Go؛ فروش باقی‌مانده مواد غذایی به مصرف‌کنندگان (فنلاند)

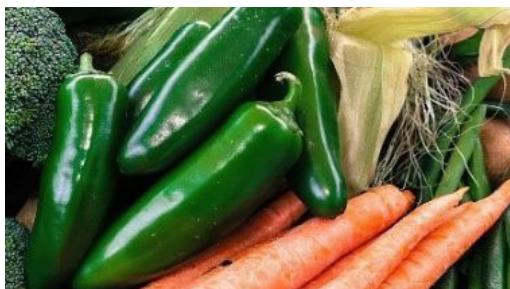
Too Good To Go: رؤیای سیاره‌ای بدون ضایعات و باقی‌مانده غذایی را در سر می‌پروراند و هر روز روی آن تحقیق می‌کنند. این اپلیکیشن کسب‌وکارها و مصرف‌کنندگانی را که می‌خواهند با ضایعات مواد غذایی مبارزه کنند، به هم متصل می‌کند. رستوران‌ها، هتل‌ها، سوپرمارکت‌ها و سایر فروشگاه‌های مواد غذایی می‌توانند محصولات باقی‌مانده خود را در این برنامه لیست کنند. بنابراین، مصرف‌کنندگان قبل از بسته‌شدن فروشگاه می‌توانند آنها را خریداری نمایند؛ به این صورت که این فروشگاه‌ها در پایان ساعت کاری‌شان این محصولات را در لیست فروش با قیمت پایین‌تر قرار می‌دهند. در این برنامه، مصرف‌کنندگان می‌توانند پیشنهادهایی از مازاد بوفه صبحانه و کالاهای تازه که نزدیک به تاریخ مصرفشان است تا وعده‌های غذایی کامل را پیدا کنند. Too Good To Go پیشنهادهای خوبی را درباره محصولات غذایی به مصرف‌کنندگان ارائه می‌دهد و به کسب‌وکارها کمک می‌کند تا از ضایعات مواد غذایی خود درآمد کسب کنند، درحالی‌که همه در جلوگیری از ضایعات مواد غذایی سهیم هستند.

یک وضعیت برد-برد-برد!



## ۹. Food Maven؛ زندگی دوم برای خیارهای کج و کوله (ایالات متحده آمریکا)

Food Maven معتقد است دورانداختن مواد غذایی تازه، سالم و مغذی درحالی‌که بسیاری از مردم گرسنه هستند، غیراخلاقی است. به همین دلیل است که آنها مواد اضافی یا «معیوب» محصولات محلی با کیفیت بالا را به رستوران‌ها و غذاخوری‌ها می‌فروشند. به خیارهای کج و کوله، توت‌فرنگی‌های کوچک (اما خوش‌طعم)، گوجه‌فرنگی خراشیده و غیره فکر کنید. FoodMaven به‌خوبی از خواسته‌های بازار برای غذاهای با رویکرد توسعه پایدار\* آگاه است. این را می‌توان از این واقعیت دریافت که آنها به مشتریان خود «داستان‌هایی از چگونگی تولید محصول» ارائه می‌دهند تا به آنها در ایجاد یک برند پایدار کمک کنند.



\* توسعه پایدار فرآیندی است که آینده‌ای مطلوب را برای جوامع بشری متصور می‌شود که در آن شرایط زندگی و استفاده از منابع، بدون آسیب‌رساندن به یکپارچگی، زیبایی و ثبات نظام‌های حیاتی، نیازهای انسان را برطرف می‌سازد.

## ۱۰. سبزیجات با ظاهر نامتناسب بسته‌بندی‌شده (ایالات متحده آمریکا)

تولید ناقص اما عالی مفهومی مشابه با FoodMaven است؛ اما متمرکز بر مصرف‌کنندگان است. آنها با یافتن مکانی برای محصولات «با ظاهری نامتناسب» با ضایعات مواد غذایی مبارزه می‌کنند. بیش از ۲۰ درصد از میوه‌ها و سبزیجاتی که در آمریکا رشد می‌کنند، هرگز از مزرعه خارج نمی‌شوند؛ زیرا به‌اندازه کافی برای فروشگاه‌های مواد غذایی استاندارد نیستند. به‌این ترتیب، هر ساله میلیاردها کیلوگرم محصول هدررفته تولید می‌شود که به همان اندازه مغذی و خوشمزه هستند؛ اما فقط کمی متفاوت به نظر می‌رسند. سبزیجات با ظاهر نامتناسب بسته‌بندی‌شده، می‌تواند از طریق مصرف‌کنندگان سفارش داده شود. این امکان وجود دارد که مصرف‌کنندگان از کلیه اطلاعات محصول خریداری‌شده؛ اعم از تاریخ تولید، منطقه، ابعاد و اندازه محصول مطلع شوند و براساس معیار انتخابی خود اقلام مورد نیازشان را سفارش دهند. در نتیجه از هدررفتن مواد غذایی جلوگیری شود.



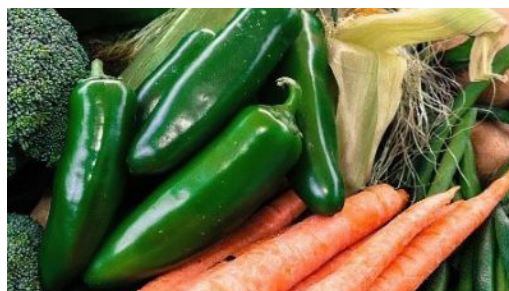
## 8. Too Good To Go - selling leftovers to consumers (Finland)

Too Good To Go dreams of a planet with no food waste, and every day they are working on making that a reality. Their app connects businesses and consumers that want to fight food waste. Restaurants, hotels, supermarkets and other food outlets can list their leftover products on the app, so consumers can buy them and pick them up just before closing time. On the app, consumers can find offerings ranging from breakfast buffet surpluses and fresh goods that are near their sell-by date to complete meals. Too Good To Go offers consumers a good deal on food products and helps businesses achieve revenue from their food waste, while everyone contributes to stopping food waste. A win-win-win situation!



## 9. FoodMaven - a second life for crooked cucumbers (USA)

FoodMaven believes it is unethical to throw away fresh, wholesome and nutritious food while so many people are going hungry. That's why they sell excess or "faulty" supplies of high-quality local produce to restaurants and canteens. Think crooked cucumbers, small (but tasty) strawberries, scratched tomatoes and so on. FoodMaven is well aware of the demands for sustainable foods from the market. This can be seen from the fact that they provide their customers with "powerful storytelling tools" to help them build a sustainable brand.



## 10. Perfectly Imperfect Produce - boxes with imperfect veggies (USA)

Imperfect Produce is a similar concept to FoodMaven, but focused on consumers. They fight food waste by finding a home for "ugly" produce. More than 20% of the fruit and vegetables grown in America never make it off the farm because they aren't perfect enough for grocery store standards. That generates billions of pounds of wasted produce every year — produce that is just as nutritious and delicious but merely looks a little different. The content of the boxes that Perfectly Imperfect Produce supplies to consumers can be customized. So if you don't like kale, you won't get kale. This means they only deliver items the customer likes, thereby doing even more to prevent food waste.

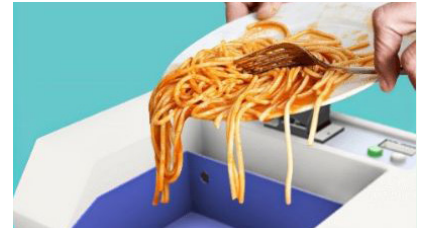


# 10 CONCEPTS THAT REDUCE FOOD WASTE Part 2

"I am what I eat", say present day consumers, millennials in particular. The latest Taste Tomorrow survey revealed that consumers are conscientious. The following ten companies focus on preventing food waste, both to satisfy ethical consumers and to reduce their environmental impact.

## 5. Lumitics - helping chefs with food waste insight (Singapore)

'Reducing food waste begins with measuring it' is the motto of Lumitics, a food tech company from Singapore that wants to help the food service industry cut down their food waste. Lumitics gives chefs insight into their food waste by a technology that photographs, weighs and analyses all the food that is being thrown into the bin. They use AI image recognition to identify for instance how many sandwiches are being thrown away, how often and at what cost. Lumitics then gives feedback on the steps towards reducing the waste, which can be through optimized production, increasing yield rates, smarter purchasing and menu engineering. The technology makes it easy for businesses to tackle food waste, because there's minimal effort and no in-depth knowledge or extensive research required.



## 6. ReGrained - brewing leftovers turned into flour (USA)

ReGrained rescues the nutritious grain created in the process of brewing beer and upcycles it into Super-Grain+ flour using their patent-pending technology. With this flour, they produce all kinds of bars that contain inherently nutritious ingredients, like the Honey Cinnamon IPA Immunity Bar, the Chocolate Coffee Stout Energy Bar and the Blueberry Sunflower Saison Antioxidant Bar. This way, they make doing and feeling good as easy as eating a snack. Consumers get both the healthy-yet-tasty product they are craving for, and the upcycling aspect that fits within the food-as-identity trend. And the ReGrain options don't stop with bars. From savory to sweet: the possibilities with this upcycled grain are endless.



## 7. Toast Real Ale - beer made from leftover bread (UK)

Another beer-related concept is Toast Real Ale. This artisanal brewery turns the process around and makes ale from leftover bread. They collect unsold bread from retailers and artisanal bakers and use it to make premium ale. It's also a craft beer (not mass-produced), so they are not only responding to the ethical lifestyle trend, but to the craft trend as well.



# نوآوری های غذایی برای آینده ای بهتر

golnan  
puratos

هر محصول قنادی  
داستانی برای  
گفتن دارد!

رویگرد  
سلامت و تندرستی

رویگرد  
توسعه پایدار

کلاسیک

رویگرد خلاقیت



دریافت نسخه دیجیتال پیام گلنان

اسکن کنید!

golnanpuratos\_iran  
www.golnanpuratos.com

تهران، بزرگراه آزادگان، احمدآباد مستوفی، میدان پارسا، خیابان صنوبر چهارم  
شمالی، کوچه شهید غلامی، پلاک ۴ - تلفن: ۰۲۱ ۴۸۳۴۸ - فکس: ۰۲۱۴۸۳۴۳۱۰۰

golnan  
puratos  
Food Innovation for Good  
گلنان پوراتوس