

به نام خداوند نان و خداوند جان

بر اساس شواهد تاریخی به دست آمده حداقل از ده هزار سال، پیش کاشت و برداشت گندم توسط انسان‌ها انجام و در تغذیه نقش موثری داشته. امروزه هم در اکثر کشورها از جمله ایران نان پایه هرم غذایی و با عنوان یکی از اصلی‌ترین مواد غذایی مصرفی در سفره خانواده‌ها جا دارد.

در ادامه این متن از خصوصیات نان سالم و روش درست به عمل آمدن آن برای شما توضیح خواهم داد.

