

یادی از شبیه بستنی‌های نوستالژیک

از آلاسکا و بستنی تویی تا نوشمک و کیم دوقلو



دهه شصتی‌ها خوب به یاد دارند که با شروع فصل گرما، بازار فالوده و بستنی سنتی هم داغ می‌شد و در گرمای نفس‌بر تابستان، این خوراکی‌های سرد واقعا می‌چسبید. بستنی خریدن و بستنی خوردن، جزو شیرین‌ترین خاطرات دوران کودکی ماست؛ نسلی که مهم‌ترین سرگرمی‌اش، بازی با بچه‌های محل بود و استراحت بعد از بازی‌اش، دنبال کردن گاری یا موتور عمو بستنی فروش. فروشنده‌ای که توی یخچال‌های کانوچویی که روی گاری یا پشت موتور حمل می‌شد، بستنی و فالوده می‌آورد و می‌فروخت و هم داد مامان باباها را در می‌آورد و هم پول توجیبی بچه‌ها را تمام می‌کرد.

دهه شصت بود که **بستنی‌های یخی** و **آلاسکا** از راه رسید و به این خاطر که هم رنگی بود و هم ارزان، طرفداران زیادی پیدا کرد. این روزها هم این مدل بستنی، البته با طعم‌ها و رنگ‌های تازه و متنوع در دسترس است. گاهی اوقات هم خود بچه‌ها دست به کار می‌شدند و خلایقیت به خرج می‌دادند و با ریختن نوشابه، شیر یا شربت آلبیمو در قالب بستنی و گذاشتن قالب در فریزر، آلاسکا درست می‌کردند.

از **بستنی‌های زلی‌زی گولو** و **تویی** که دیگر نگو؛ بعد از خورده شدن، به اسباب بازی تبدیل می‌شدند و حسابی سرگرم‌مان می‌کردند.

از یک روزی به بعد هم یک خوراکی شبیه یخ در بهشت، این بار در شکل و شمایل متفاوت به سوپرمارکت‌ها آمد به اسم «**یخمک**» که «**نوشمک**» هم بهش می‌گفتند؛ یک لوله کوچک پلاستیکی که از یخ‌دریخت پر شده بود و به رنگ‌های نارنجی و قرمز و گاهی سفید، دیده می‌شد.

از دیگر عجایب دنیای بستنی‌های نوستالژیک، **کیم دوقلو** بود که ترکیبی بود از دو بستنی شکلاتی به هم چسبیده با دو چوب مجزا که می‌شد خیلی تمیز و راحت نصفش کنی و با دوستت شریک شوی؛ یک بستنی در خدمت دوستی و رفاقت!

خوردن بستنی، چه تاثیری بر جسم و ذهن دارد؟

بستنی؛ بخوریم یا نخوریم؟

تقلات ناسالم دیگری که در بازار وجود دارد، مفیدتر است. در بیشتر بستنی‌ها شکلات وجود دارد که حاوی کربوهیدرات، چربی و درصد کمی پروتئین است که تاثیر نشاط‌آوری بر مغز دارد. ضمن اینکه مهم‌ترین ماده تشکیل‌دهنده شکلات فلاونوئید است؛ آنتی‌اکسیدانی که مانع تخریب ساختار و غشای سلولی می‌شود، به سلامت قلب کمک می‌کند و در ردیف مواد ضدسرطان قرار دارد. بهتر است بدانید حتی در صورتی که در بستنی، شکلاتی هم وجود نداشته باشد، قندی که در این خوراکی خوشمزه هست، علاوه بر آن که منبع تأمین انرژی است، به دلیل افزایش تولید سروتونین در مغز به عنوان یک داروی ضدافسردگی عمل می‌کند و تاثیر زیادی بر ایجاد احساس شادی و نشاط در ذهن فرد خواهد گذاشت. مهم است بدانید میزان کالری هر بستنی، بسته به میزان شیر، شکلات و دیگر ترکیباتش متفاوت است، اما به طور کلی هر صد گرم بستنی پاستوریزه، حدود ۲۰۰ کالری انرژی دارد که این مقدار در بستنی‌های سنتی تقریباً ۲۵۰ کالری و در بستنی‌های قیفی حدود ۱۲۵ کالری است.

منبع: دانشنامه رشد

بزرگ و کوچک نمی‌شناسد؛ تقریباً همه به بستنی علاقه دارند چون با خوردنش، ناخودآگاه سرحال تر و خوشحال تر و خوش اخلاق تر می‌شوند. اما بستنی چه تاثیری بر جسم و ذهن ما دارد؟ علم تغذیه به ما می‌گوید اگر در مصرف بستنی زیاده‌روی کنیم، ضررهای جبران‌ناپذیری مثل دیابت، افزایش وزن و چربی شکمی متوجه مان می‌شود. اما اگر این خوراکی خوشمزه را به شکل متعادل مصرف کنیم، فواید بسیاری به لحاظ جسمی و روحی نصیبمان خواهد شد. حتماً می‌دانید بستنی‌ها به دلیل این که اساس تشکیل‌دهنده‌شان شیر است، حاوی مقادیر زیادی کلسیم و پروتئین هستند که برای مقاومت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان مفید است. هرچند ممکن است یک بستنی، خواص یک لیوان شیر را نداشته باشد که اما باید به این نکته توجه داشت که خوردن یک بستنی سالم‌از خوردن

بستنی سه رنگ مشهد؛

یک برند خوشمزه و ماندگار

روزگاری امکان نداشت مسافری به مشهد سفر کند و از چشیدن طعم به یاد ماندنی بستنی سنتی سه رنگ مشهد یا همان بستنی طلاب، غافل شود. مغازه‌هایی که بستنی سنتی‌های سه رنگ مشهد را می‌فروختند، در گذشته فقط در یکی از محلات قدیمی مشهد که فاصله چندانی هم با حرم مطهر رضوی نداشت، واقع شده بود و همیشه یکی از شلوغ‌ترین و پررفت و آمدترین نقطه‌های شهر به حساب می‌آمد؛ یک مغازه با صفی طولانی برای خرید و خوردن یک بستنی متفاوت. هم‌نشینی سه طعم دلنشین شیر، زعفران و کاکائو و گاهی مغز پسته و همجواری سه رنگ سفید، زرد و قهوه‌ای، شکل و طعمی منحصر به فرد و دل‌انگیز به این بستنی می‌بخشید که محال است از یاد مشهدی‌ها یا زائران مشهد برود. بستنی سه‌رنگ مشهد، این روزها هم وجود دارد ولی دیگر منحصر به نقطه خاصی از شهر مشهد نیست و همه جای این شهر بزرگ، می‌شود این خوراکی خوشمزه را میل کرد.

چه جوری بستنی خانگی بسازیم؟

مواد مورد نیاز:

شیر: یک لیتر

شکر: ۳۰۰ گرم

ثعلب: ۲ قاشق چای خوری

زعفران حل شده: ۲ قاشق سوپ خوری

گلاب: ۴ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه: ابتدا شیر را بجوشانید و بعد ثعلب را با شکر مخلوط کرده، آن را آرام آرام به شیر در حال جوشیدن اضافه کنید. همزمان شیر را هم بنزد تا شکر در آن حل شود. سپس مایع را از روی حرارت

صحبت از بستنی شد، شاید شما هم دوست داشته باشید در خانه و برای اعضای خانواده، تهیه بستنی را تجربه کنید. بستنی‌های خانگی، انواع بسیار متنوعی دارند؛ شما حتی می‌توانید با میکس تعدادی توت‌فرنگی یخ زده و ترکیب با مقداری خامه، یک بستنی خانگی ساده من‌درآوردی بسازید. منتها دستور تهیه ما، برای تهیه بستنی سنتی معمول است؛ یک تجربه بیشتر و بهتر از بستنی تنها، گرما و عطش و تشنگی را فرویشاند. قیمت این ترکیبات خوشمزه ۵۰۰ تومان شروع می‌شود.

درباره بستنی، رفیق خوب لحظات خوب همراه شیرین لحظات شادا!

می‌خواهد و آدم را از شتاب زندگی دور می‌کند و با اولین گاز به بستنی، انگار سرما و طعم شیرینش، حال بد را دور می‌کند. بستنی حال خوب کن است چون جان می‌دهد برای دوره‌ی. تصور کنید در محل کار هستید، بعد از کلی استرس، یک نفر بانی می‌شود تا برای جمع بستنی بخرد و زمان کوتاه بستنی خوردن، مجالی می‌شود تا با همکارانتان از فیلمی که دیده اید و کتابی که خوانده اید و حتی ال‌کلاسیکو حرف بزنید و برای ادامه کار، انرژی جسمی و روحی بگیرید. یادش به خیر، روزگاری بود که خانواده ما، بزرگ شدن شهر را به رسمیت نمی‌شناخت و منزل خاله و دایی، با یکی دو کوچه بالا و پایین، گرد منزل مادر بزرگ بود. عصر تابستان که تعطیل بودیم در حیاط بزرگ خانه مادر بزرگ جمع می‌شدیم و یک بستنی قیفی، هر شیطنت و جنگ و دعوا و قهر و آشتی و اخم و دلخوری را که بود می‌شست و می‌برد. هوای خنک، باغچه پر از گل یاس، خنده‌های بی بهانه کودکی و البته بستنی شیرین! از همان روزها تا امروز، بستنی رفیق خوب و باوفایی بود و ماند. در پرونده امروز، به سراغ بستنی‌ها و خنک‌کننده‌های سنتی مدرن رفتیم، به اختصار طرز تهیه یک بستنی سنتی در خانه را توضیح دادیم و پادی هم کردیم از بستنی‌های نوستالژیک. برای گشت و گذار در دنیای شیرین و خنک بستنی‌ها، با ما همراه باشید.

سید مصطفی صابری - یک جاهایی، یک چیزهایی، یک وقت‌هایی، یک آدم‌هایی، یک کارهایی هستند که حال آدم را خوب می‌کنند؛ البته فقط حال خوب‌کن نیستند، بلکه وقتی حالمان هم خوب است، تمایل بیشتری بهشان داریم؛ خلاصه رفیق روزهای خوب و بد هستند! به طور مثال وقتی حالمان خوب نیست، سری به بیلاق‌های اطراف شهرمان می‌زنیم تا سرحال شویم و وقتی حالمان خوب است و فراغتی دست می‌دهد هم، دوست داریم برویم تا در کنار خانواده و رفقا، حال خویمان را عمیق‌تر کنیم. در بین خوراکی‌ها، «بستنی» برای بیشتر ما این نقش مهم را دارد. وقتی پکریم و حوصله بیرون رفتن نداریم یا وقتی در جمع هستیم و ممکن است سلیقه شخصی‌مان در کتاب و موسیقی و تفریح با سلیقه بقیه جور نباشد، بستنی حلال مشکلات است؛ هم در تنهایی حالمان را خوب می‌کند و هم آنقدر تنوع دارد که می‌تواند هر کسی با هر سلیقه‌ای را به بهانه بستنی خوری، همراهمان کند. معمولاً بچه‌ها بستنی عروسکی می‌خورند، نوجوانان میوه‌ای و فانتزی، جوان‌ها تلخ و شکلاتی و مسن‌ترها مشتری بستنی سنتی با عطر هل و گلاب هستند. بستنی حال خوب کن است، به چند دلیل: غیر از دردسترس بودن و ارزان بودن، به خاطر تنوعش تکراری نمی‌شود و در عین حال، خوردنش صبر و حوصله و حتی تمرکز

نگاهی به انواع بستنی

شهر فرنگه، از همه رنگه!

مصطفی میرجانبان - این روزها به هر بستنی‌فروشی و سوپرمارکت و کافه‌ای که سر بزیم، آنقدر تعداد و تنوع بستنی‌هایی که برای دوستداران این خوراکی خوشمزه عرضه می‌شود، زیاد است که ممکن است چند لحظه گیج شویم و نتوانیم انتخاب کنیم. معمولاً این بستنی‌ها، در چند گروه سنتی، امروزی و کارخانه‌ای دسته‌بندی می‌شوند و هر دسته، تنوع زیادی دارد.

■ سنتی؛ طعم و بوی ماندگار

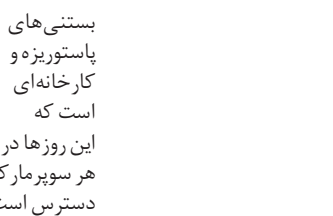
از آنجا که هر قدر محصولات و خوراکی‌های امروزی بازار را فرق کنند، باز هم محصولات و خوردنی‌های اصیل و قدیمی، یک مزه و حال و هوای دیگر دارند، بستنی سنتی هم با وجود بستنی‌های مدرن و امروزی با شکل و شمایل متنوع، به واسطه طعم و عطر متفاوتش، جایگاه خود را حفظ کرده است و مشتریان خاص و وفادار خود را دارد. شیر، خامه، ثعلب، گلاب، زعفران و خلال پسته، مواد تشکیل‌دهنده این بستنی است. بستنی زعفرانی، بستنی ساده کش‌دار و بستنی کاکائویی، از انواع رایج این مدل بستنی است. هرچند این روزها بستنی‌های سنتی در ظرف‌های یک بار مصرف سرو می‌شود اما خاطره بستنی سنتی‌هایی که کیلویی به فروش می‌رفت و در ظروف چینی و پیاله‌های استیل سرو و خورده می‌شد، هنوز هم شیرین است. قیمت این نوع بستنی از ظرفی ۱۵۰۰ تومان شروع می‌شود.

■ مدرن؛ متنوع و خوشمزه

بستنی‌های امروزی، تنوع عجیبی دارند و به واسطه همین تنوع و رنگ و لعاب، معمولاً مشتری را در انتخاب، دچار تردید می‌کنند و گاهی آنقدر وسوسه‌انگیزند که باعث می‌شود چشم را روی قیمت و کالری‌اش ببندیم و فکر کنیم: «ارزش یک بار تجربه را دارد». قهوه و نسکافه، تکه‌های شکلات، میوه خرد شده، گردو، فندق، بادام و... از جمله خوراکی‌هایی است که با این بستنی‌ها، ترکیبات هیجان‌انگیزی می‌سازند. بستنی‌های ایتالیایی و اسکویی، کیک بستنی، بیسکویت بستنی، ماست بستنی، وافل بستنی و انواع دیگری از بستنی که هر روز با اسم‌های عجیب، دست شکموها و بستنی‌دوست‌ها را برای انتخاب، بازتر می‌کند، جزو این دسته قرار می‌گیرند. قیمت این نوع بستنی از ۴۰۰ تومان یا هر اسکوپ ۱۵۰۰ تومان شروع می‌شود.

■ پاستوریزه؛ شکل و شمایل جالب

یک زمانی، تنها بستنی‌های پاستوریزه و بسته بندی سوپرمارکت‌ها، کیم‌های میوه‌ای و شکلاتی بود. کم‌کم بستنی‌های لیوانی از راه رسید و با گذشت زمان، بستنی‌های عروسکی، قیفی، حصیری و دو قلو سرازیر شدند. بستنی با روکنشی از میوه‌های ملس، بستنی دابل چاکلت، مگنوم، گز بستنی، معجون بستنی و... انواع متنوع دیگری از



■ قاقلی بستنی!

امکان ندارد بستنی خور باشید و ترکیبات متنوع بستنی مثل فالوده بستنی، آب‌هویج بستنی، آب‌طلایی بستنی، شیرموز بستنی یا این روزها آب‌توت‌فرنگی بستنی را تجربه نکرده باشید. یک ترکیب جذاب از بستنی و نوشیدنی که شاید بیشتر و بهتر از بستنی تنها، گرما و عطش و تشنگی را فرویشاند. قیمت این ترکیبات خوشمزه ۵۰۰ تومان شروع می‌شود.

