

۲۳۸ سال رفاقت مستمر با بستنی

هر چند عمر بستنی به عنوان خوراکی سرد و خوشمزه به هزاران سال قبل برمی گردد؛ اما به شکل امروزی و در مقیاس زیاد، اولین دستگاه تولید بستنی در ۸ ژوئن ۱۷۸۶ میلادی عرضه شد تا برای روزهای گرم یک رفیق شفیق داشته باشیم



بعضی‌ها چیپس را مضر می‌دانند، بعضی‌ها دوستش ندارند؛ عده‌ای عاشق تخمه هستند و خیلی‌ها هم حوصله‌اش را ندارند؛ پاپ کورن هم که فقط با فیلم و فوتبال می‌چسبد و لواشک برای پسر ها جذاب نیست. در بین خوراکی‌ها و تنقلات، کمتر چیزی را مثل بستنی سراغ داریم که بین نسل‌های مختلف، سلیقه‌های مختلف... محبوب باشد. شاید یک دلیلش این است که بستنی انواع مختلفی دارد؛ سنتی، مغزدار، میوه‌ای، رژیمی و... یک دلیل دیگرش هم این است که در هر شرایطی، به‌خصوص روزهای گرم سال مثل الان حال آدم را جami آورد. جالب‌ترین که بین تنقلات، بستنی عمری طولانی هم دارد و از هزاران سال قبل در طبقه اشراف خوراکی محبوبی بوده است. هر چند تهیه آن با دستگاه و به تعداد زیاد کم و بیش به ۲۳۸ سال قبل برمی گردد، روزی که اولین دستگاه تهیه بستنی به بازار آمد و آن قدر اتفاق مهمی بود که در تقویم‌ها ذکر شود. به این بهانه سراغ تاریخچه بستنی و رفاقت قدیمی مان با آن رفتیم.

شدند. همچنین حدود ۴ هزار سال پیش در ایران دسر یخی فالوده با استفاده از یخ، گلاب، نشاسته و رشته‌ای و زعفران و طعم‌دهنده‌های دیگر ساخته می‌شد.

پیش‌به‌سوی بستنی مدرن تر

طبق برخی تحلیل‌ها، قرن‌ها بعد فوت‌وفن تولید بستنی توسط چینی‌های باستان اختراع شد که توسط مار کوپولو به ایتالیا، کاترین دو مدیچی به فرانسه و از آن جاتوسط توماس جفرسون به آمریکا آورده شد. با این حال، کشف حقیقت در مورد این خوراکی محبوب تابستانی کمی دشوار تر است؛ چرا که قطعاً وقتی مردم گوشه کنار دنیا برف‌ریخ را بشیر ه‌های خوشمزه میل می‌کردند، بی‌خبر از این که در جای دیگری از دنیا عده دیگری همین کار را انجام داده‌اند؛ پس به ذهن‌شان خطور کرده که کاش غیر از روزهای سرد سال بتوانند با کمک برف‌روی کوه‌ها یا روش‌های دیگر این خوراکی خوشمزه را داشته باشند. این مسیر ادامه داشت تا این که در سال ۱۶۶۰ میلادی کولتلی ایتالیایی در شهر پاریس اقدام با تأسیس کافه‌ای به نام پرو کوپ کرد که در منوی آن انواع یخ طعم‌دار و خامه‌یخ زده خودنمایی می‌کرد که می‌توان آن را نقطه عطف گسترش و محبوبیت این نوشیدنی‌های بستنی ماند دانست.



تحولی از نوشیدنی به دسر

بستنی که به شکل امروزی می‌شناسیم و حتی در کشورهایی مثل ایتالیا برای تهیه آن دانشگاهی در شهر بولونیا تأسیس شده، در اصل تحول یافته شربت‌های خنک خیلی قدیمی است. نوشیدنی‌های یخی و دسر ها حداقل از ۴ هزار سال قبل از میلاد وجود داشته‌اند، زمانی که اشراف در کنار رود فرات یخ خانه‌هایی ساختند تا از گرمای تابستان بین‌النهرین دور بمانند. بر اساس شواهد تاریخی، اسکندر مقدونی در قرن چهارم قبل از میلاد، به نوشیدنی‌های یخی علاقه فراوانی داشته و در مدار ک دیگر هم دیده شده که در سال ۶۲ قبل از میلاد، نرون، امپراتور معروف دیوانه‌روم، افرادی را به کوهستان‌های آلپین می‌فرستاد تا برف را بایش یخ و برف بیاورند، سپس آن را با شربت، پوره میوه یا عسل مخلوط کرده و می‌خورده است. در ایران هم مردم برف‌روی کوه‌ها را بشیره انگورو... می‌خوردند. قدمت دسر های یخی در چین هم به ۴ هزار سال قبل می‌رسد. یک نوع از این دسر ها با قرار دادن سنگ نمک و برف در جداره‌های ظروف حاوی شربت تهیه می‌شد (نمک باعث می‌شود دمای یخ‌زن آب به زیر صفر برسد) و نوع دیگری با قرار دادن شیر، برنج کاملاً پخته به همراه ادویه در داخل برف تهیه می‌شد. بستنی یخی هم با آب‌میوه، عسل و ادویه در ست می‌شد. این دسر های یخی از مسیر های تجاری وارد ایران هم می



کشوری هم خاص است، بستنی سنتی ماطلی سال‌های اخیر جزو محبوب‌ترین دسر های جهان بوده و بسیاری از اینفلوئنسر های خارجی که به کشور مان آمده‌اند، از طعم خاص آن تعریف کرده‌اند. اما متأسفانه ما آن چنان که باید روی شهرت جهانی این بستنی کار نکردیم و در حال حاضر محبوب‌ترین و معروف‌ترین بستنی دنیا «جلا تو»ی ایتالیا است. می‌گویند فرانچسکو کولتلی که یک ماهیگیر سیسیلی بود توانست در سال ۱۶۸۶ میلادی با ساخت یک دستگاه بستنی‌سازی، بستنی جلا تورا میان مردم معمولی بیاورد. یعنی حدود ۱۰۰ سال قبل‌تر از معروف‌ترین دستگاه بستنی‌ساز دنیا. جلا تو به مرور محبوبیت زیادی به دست آورد. اکنون، در همه جای دنیا، جلا تورا به نام ایتالیایی می‌شناسند و ایتالیایی‌ها از این که کسی به «جلا تو»، بستنی بگوید ناراحت می‌شوند. آن‌ها معتقدند که جلا تو تر کیبی متفاوت و به شدت ایتالیایی است. منصور ضابطیان در سفرنامه‌اش به نام «سفرنگ» با موضوع غذا نوشت‌های ایتالیایی به شهر بولونیا که مهد جلا تو است، سری زده. او می‌گوید: «جلا تو برای ایتالیایی‌ها فقط یک دستور آشپزی نیست، بلکه یک میراث فرهنگی است. دانشگاهی به نام کارپیجانی در بولونیا در دوره‌های آموزشی یک ماهه ساخت جلا تورا آموزش می‌دهد. تنوع آدم‌هایی که از سراسر دنیا برای طی کردن این دوره می‌آیند، جالب است. در این دانشگاه هم آدم‌های سیاه‌پوست می‌بینی، هم چند نفر زردپوست و هندی. برای همین دوره‌های مختلف نه تنها به زبان انگلیسی و ایتالیایی که به زبان‌های اسپانیایی و آلمانی هم برگزار می‌شود. دانشجویان در این دوره‌ها با اصول کامل ساخت جلا تو، طعم‌دادن، ترکیب طعم‌ها، حتی غذاهایی که با جلا تو در ست می‌شود و پخت کیک جلا تو آشنا می‌شوند و یک هفته را هم در جلا تو فروشی‌نرزی نزدیک دانشگاه سپری می‌کنند تا نحوه سرو و فروش جلا تو و همچنین راه‌های نظافت یخچال و نگهداری از جلا تورا یاد بگیرند.»

بستنی به ایران می‌آید

همان‌طور که گفتیم ایرانی‌ها سال‌ها قبل از اختراع دستگاه بستنی‌ساز، زمانی که این خوراکی خوشمزه در اختیار اشراف دیگر کشورها بود؛ با خلایق‌هایی برف کوه‌ها را به شکل بستنی خوشمزه در می‌آوردند. سال‌ها بعد ایرانی‌هایی که به خارج رفتند با اشکال جدیدتر بستنی آشنا شدند. اما شاید بتوان گفت تاریخچه تولید بستنی در ایران به حدود ۶۰ سال پیش بر گردد. آن موقع در کنار بستنی، فالوده هم در ست می‌کردند. فالوده از نشاسته و آب و شکر تهیه می‌شد. نشاسته را با آب مخلوط می‌کردند و می‌پختند، سپس آن را در استوانه‌ای که پایین آن مشبک بود، می‌ریختند، زیر استوانه‌ها آب صفر درجه و زیر صفر می‌گذاشتند. با عبور محلول نشاسته از استوانه مشبک و ورود آن در آب صفر درجه، رشته‌های منجمد در ست می‌شد. این رشته را با شکر مخلوط می‌کردند و فالوده آماده می‌شد. برای تهیه یخ هم از برف یخچال‌های طبیعی توجال استفاده می‌کردند. در اواخر دهه ۴۰ که دستگاه‌های بستنی‌ساز وارد کشور شد، شرکت‌سازنده این دستگاه‌های بستنی‌ساز جدید به هریک از بستنی‌فروشی‌های معروف تهران، یک دستگاه هدیه داد اما در این میان، یکی از بستنی‌فروشی‌های بسیار قدیمی به نام اکبر مشتی زیر بار استفاده از این دستگاه‌ها نرفت و به تولید بستنی با فرمول خودش ادامه داد که محبوب هم ماند.

جلا تو ی ایتالیایی، خاص‌ترین فرمول بستنی

مردم هر گوشه از دنیا بنا به ذائقه‌ای که دارند، نوعی از بستنی را دوست دارند؛ فرمول ساخت بستنی در هر



بستنی‌فروشی قدیمی در ایران

تازه‌ها

رژیمی برای افزایش طول عمر



رژیم غذایی، به شدت به گیاهان (آجیل، دانه‌ها، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات) متکی است و منبع اصلی چربی و روغن زیتون است. افرادی که از این رژیم

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای خطر مرگ زودرس در زنان را کاهش می‌دهد. کارشناسان مدت‌هاست که از مزایای رژیم مدیترانه‌ای تمجید کرده‌اند و یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمال مرگ زود هنگام در زنان را تا ۲۳ درصد کاهش می‌دهد. دکتر «سامیا مورا»، نویسنده ارشد این مطالعه از بیمارستان بریگام و زنان در بوستون، گفت: «خبر خوب این است که پیروی از یک الگوی غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند منجر به کاهش حدود یک چهارم خطر مرگ در بیش از ۲۵ سال شود.» رژیم مدیترانه‌ای مدت‌هاست در فهرست سالم‌ترین رژیم‌های غذایی متخصصان تغذیه قرار گرفته است. این

بیشتر بدانیم

تازه‌ها

افزایش احتمال سکنه مغزی با افزایش دما

تغییرات اقلیمی، شرایط آب‌وهوایی غیرعادی و شدید را به همراه دارد. اینک مطالعات نشان داده شب‌های بسیار گرم و به اصطلاح «گرمسیری» که یکی از عواقب این تغییرات و گرم‌تر شدن کره زمین است، خطر سکنه مغزی را به‌ویژه در افراد مسن افزایش می‌دهد. بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای به سرپرستی دکتر الکساندرا اشناپدر، از مرکز تحقیقاتی هلمهولتز مونیخ، شب‌های گرم می‌تواند خطر سکنه مغزی را به‌ویژه در افراد مسن و زنان تا ۷ درصد افزایش دهد.

به گزارش «نور و ساینس نیوز»، این تیم تحقیقاتی داده‌های بخش مغز و اعصاب بیمارستان دانشگاه آگسبورگ را از حدود ۱۱ هزار مورد سکنه مغزی طی ۱۵ سال تجزیه و تحلیل کرد. به گفته متخصصان، خطر سکنه مغزی مرتبط با دمای بالا در شب بین سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۲۰ در مقایسه با سال‌های بین ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ به‌طور قابل توجهی افزایش یافت. طبق این داده‌ها، در فاصله سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲، دو سکنه مغزی اضافی ناشی از شب‌های گرم گزارش شد، در حالی که این میزان از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰ به ۳۳ مورد بیشتر در سال افزایش یافت. نتایج این مطالعه برای بیمارستان‌ها هم اهمیت زیادی دارد زیرا مراکز درمانی بر اساس آن می‌توانند در شب‌های گرم، خود را برای مواجهه با افزایش احتمالی موارد سکنه مغزی آماده کنند.



که قرار گرفتن ۴ روز متوالی در معرض گرمای شدید به افزایش ۲ درصدی احتمال زایمان زودرس و افزایش ۳ درصدی زایمان در هفته‌های ۳۷ و ۳۸ انجامد. محققان توصیه می‌کنند آب‌رسانی و اجتناب از فعالیت‌های غیر ضروری در فصل گرما را جدی بگیرند و اگر به مشکل جسمی و بیماری دچار شدید به پزشک متخصص مراجعه کنید.

در حالی که جهان پس از پشت‌سر گذاشتن رکورد گرم‌ترین تابستان در سال ۲۰۲۳ آغوشش را برای گرمای تابستانی دیگر می‌گشاید، محققان از تأثیر شدت گرم‌تر افزایش خطر زایمان زودرس خبر می‌دهند. محققان در تحقیقات گسترده‌ای که با همکاری چندین نهاد در باره ارتباط دمای بسیار بالا و بارداری انجام شده است، ۵۳ میلیون تولد در ۵۰ منطقه شهری ایالات متحده را طی ۲۵ سال، از ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۷، بررسی کردند. شواهد حاکی از آن است که نرخ زایمان زودرس و تولد نوزادان نارس در زنانی که ۴ روز متوالی در معرض دمای بسیار بالا بودند کمی بیشتر است. دکتر هاوارد چانگ، نویسنده ارشد این پژوهش می‌گوید: «تابستان گرمی پیش‌رو خواهیم داشت و در آینده، به دلیل تغییرات اقلیمی، با موج گرمای بسیار شدید روبه‌رو خواهیم بود. این تحقیق نشان می‌دهد که افزایش دما برای نوزادان پیاده‌های و خیم‌تری دارد، زیرا نوزادان نارس در سلامت کامل نیستند و برای بخش مراقبت‌های بهداشت و درمان هزینه‌های اضافی خواهند داشت.» محققان در یافته‌اند

دمنوش‌های گیاهی هم باعث هیدراته شدن بدن می‌شوند؟



آب آشامیدنی، یک آب‌سان قوی نیست اما باز هم یک انتخاب عالی به‌شمار می‌آید زیرا چای می‌تواند از نظر طعم و ترکیب مواد یک گزینه متنوع باشد. همچنین این امکان را به شما می‌دهد که طعم‌های طبیعی مانند آب لیمو یا لیموترش، میوه یا ادویه‌هایی مانند دارچین و جوز هندی را به آن اضافه کنید، بدون این که در فواید تغذیه‌ای چای تغییری ایجاد شود.

نوشیدن مایعات کافی به بدن کمک می‌کند تا دمای مناسب خود را حفظ کند. تحقیقات نشان می‌دهد که بدن بسیاری از انسان‌ها به‌طور مزم در چهار کم‌آبی است. دمنوش‌های گیاهی از نظر فنی از برگ‌های چای ساخته نمی‌شوند بلکه از گل‌ها، برگ‌ها، دانه‌ها یا ریشه‌های دیگر گیاهان خشک شده ساخته می‌شوند. در نتیجه به‌طور طبیعی فاقد کافئین هستند و از لحاظ هیدراتاسیون یا آب‌رسانی، می‌توان آن‌ها را همراه آب آشامیدنی به‌شمار آورد. فواید نوشیدن چای گیاهی، شامل یک فهرست بلندبالاست؛ به عنوان مثال، چای سبز منبعی غنی از فلاونوئیدهاست و مصرف منظم آن باعث کاهش فشار خون، کلسترول و تری‌گلیسرید می‌شود. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدن چای سبز، به‌ویژه در ترکیب با قهوه، ممکن است خطر مرگ ناشی از هر عللی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش دهد. تحقیقات دیگری نیز نشان می‌دهد که نوشیدن چای سیاه ممکن است به کاهش فشار خون کمک و از این طریق سلامت قلب را تأمین کند. در حالی که چای کافئین‌دار به اندازه