

زیاده‌روی نکنید چون زیاده‌روی در خوردن هر چیزی خوب نیست.

### ● چه جوری بستنی بسازیم؟

تا به حال خودتان بستنی درست کردید؟ کار خیلی سختی نیست می‌توانید امتحان کنید. فقط باید مواد لازم را به اندازه داشته باشید. شیر را گرم کنید و بقیه مواد، (شکر، ثعلب، وانیل و...) را به آن اضافه کنید. آن وقت ظرف شیر را بگذارید خنک شود و بعد در فریزر قرار بدهید. هر یک ساعت یک‌بار به آن سر بزنید و خوب آن را هم بزنید و دوباره توی فریزر بگذارید.

کم کم می‌بینید مایع شما شکل بستنی به خودش می‌گیرد. بهتر است بعد

از آماده شدن بستنی چند ساعت آن را توی فریزر بگذارید تا خوب سفت شود. امیدوارم بستنی خوش‌مزه‌ای درست کنید.



فان‌دک

شماره ۵۰  
۲۵ تیر  
۱۴۰۱

اتفاق  
ویژه

۹

کوه‌ها برف و یخ بیاورند و آن‌ها را با پوره‌ی میوه و عسل مخلوط می‌کرد و می‌خورد. در ایران باستان شیرهی انگور را روی برف می‌ریختند و به عنوان دسر می‌خوردند. بازرگانان معروفی مثل مارکوپولو روش تهیه‌ی یخ‌های طعم‌دار و خامه‌های یخی را به اروپا و از آن‌جا به آمریکا بردند. یکی از اولین بستنی‌ها به دست یک تاجر آمریکایی به نام ژاکوب فوزل ساخته شد. او تصمیم گرفت با شیر و میوه یک خوراکی خنک درست کند. بعدها آدم‌های دیگری چیزهای بیشتری به این خوراکی اضافه کردند، مثل شکر و چیزی برای کش آمدن بستنی. کم کم دستگاه‌های بستنی‌ساز ساخته شد و بستنی‌ها بهتر و خوش‌مزه‌تر شدند.

\*اولین بستنی‌های امروزی در ایران با طعم زعفرانی و خلال پسته و خامه ساخته می‌شد. یکی از اولین کسانی که در ایران به این کار مشغول شد، اکبر مشتی بود که بستنی‌هایش معروف بودند.

\*جالب است بدانید که در کشور ژاپن بستنی‌هایی با طعم ماهی‌شور، هشت‌پا، کاکتوس، سیب‌زمینی شیرین، خرچنگ، جلبک و بادمجان وجود دارد!

### ● فایده‌ی بستنی‌ها

بستنی‌ها علاوه بر خوش‌مزه بودن، فایده‌های زیادی هم دارند. بستنی‌ها چون با شیر و خامه درست می‌شوند، کلسیم زیادی دارند. کلسیم می‌تواند بدن را قوی نگه دارد و دندان‌ها و استخوان‌ها را محکم کند. همین‌طور بستنی می‌تواند ما را شاد کند و شادی‌آور است. پس هر وقت احساس ناراحتی کردید، می‌توانید کمی بستنی بخورید. فقط حواس‌تان باشد