

حیرت‌آمیز سبقت‌بسته شده‌اند!

منتشر شده در وبسایت bbc
مه 2025





پسته این روزها همه جا دیده می‌شود؛ از خبرهای وایرال در شبکه‌های اجتماعی گرفته تا دستورپخت‌های به‌روز و شکلات‌های گران‌قیمتی که اشک آدم را درمی‌آورد. اما چرا این محصول ناگهان این‌قدر محبوب شده است؟

در حال حاضر، پسته در کانون توجه قرار دارد و جستجوهای اینترنتی درباره مغز پسته در یک سال گذشته به‌طور چشمگیری افزایش یافته‌اند. ماجرا چیست؟

در ادامه نظر کارشناسان را می‌خوانید، همراه با ایده‌هایی برای اینکه چطور شما هم سوار این موج شوید و پسته را وارد آشپزی‌تان کنید.

چرا پسته این‌قدر محبوب است؟

در دسامبر ۲۰۲۳، یک کاربر برنامه تیک‌تاک ویدیویی از خوردن شکلاتی که در دبی خریده بود منتشر کرد. این شکلات آغشته از کرم پسته‌ای سبز و پررنگ و یکجور خمیر رشته‌ای بود. ویدیو به‌سرعت وایرال شد و حالا، یک سال و نیم بعد، بیش از ۸۹.۹ میلیون بازدید دارد.

این شکلات که به نام «شکلات دبی» شناخته می‌شود، به اسنک محبوب سال ۲۰۲۵ تبدیل شده‌است؛ صدها هزار پست در شبکه‌های اجتماعی با هشتگ #شکلات دبی منتشر شده‌است. حالا علاوه بر برندهای مختلفی که شکلات‌هایی با الهام از این محصول اماراتی تولید می‌کنند، تقاضا برای کرم‌ها، خمیرها، شیرینی‌ها و بستنی‌های پسته‌ای نیز به شدت افزایش یافته‌است.



بستنی ریکوتا، عسل و پسته



لینک دریافت رسی:

https://www.bbc.co.uk/food/recipes/ricotta_honey_and_32128



امیلی ولفمن، مدیر نوآوری در سوپرمارکت ویتروس (Waitrose) بریتانیا می‌گوید، از زمان آغاز این ترند در شبکه‌های اجتماعی، تقاضا برای محصولات پسته‌ای به شدت بالا رفته است. جستجوی عبارت «پسته» در وبسایت ویتروس نسبت به همین زمان در سال گذشته ۷۸۸ درصد افزایش داشته‌است.

او در این باره می‌گوید:

«پسته حس لوکس بودن دارد. به عنوان یک ماده اولیه کاربردهای خیلی زیادی دارد و می‌تواند در طیف وسیعی از غذاها، از شکلات‌های اشرافی گرفته تا شیرینی‌های خوشمزه و حتی سس‌ها، استفاده شود و همین باعث محبوبیتش شده است».

جیمز کاندِر، خریدار بخش تنقلات و مغزجات برای سوپرمارکت بریتانیایی اوکادو (Ocado) هم می‌گوید جستجوهای پسته‌ای در سایتشان نسبت به سال گذشته ۲۰۳ درصد رشد داشته‌است. او اضافه می‌کند:

«با نگاهی عمیق‌تر به داده‌ها دیدیم که بیشترین رشد فروش در دسته مغزها مربوط به انواع مغز پسته بوده‌است (افزایش ۱۲۹ درصدی) که برای پخت‌وپز و شیرینی‌پزی ایده‌آل هستند. این روند در دسته‌های دیگر هم دیده می‌شود؛ فروش محصولات شیرینی و شکلات پسته‌ای ۹۳ درصد رشد داشته و جستجوها برای عبارات کره پسته، ۸۲ درصد، کرم پسته ۶۷۹ درصد و خمیر پسته، ۹۹ درصد نسبت به سال گذشته افزایش داشته‌اند».

چرا قیمت محصولات پسته‌ای بالاست؟

واژه‌هایی مثل «لوکس» و «خاص» را می‌توان کمی بدبینانه به معنای «گران» هم تعبیر کرد. پسته نسبت به سایر مغزجات ذاتاً محصول گران‌تری است، چرا که هزینه تولید آن بالاست. این هزینه در نهایت به قیمت نهایی محصولات پسته‌ای منتقل می‌شود.

قیمت یک بسته شکلات دبی ۱۴۵ گرمی، از یک برند معروف در بریتانیا، ۱۰ پوند است- و برندهای گران‌تر دیگری هم هستند. یک شیشه کرم پسته اغلب بالای ۱۰ پوند قیمت دارد.

البته خرید عمده معمولاً به صرفه‌تر است؛ فروشگاه‌های خاورمیانه‌ای یا جنوب آسیایی ممکن است قیمت‌های بهتری ارائه دهند، چرا که پسته در غذاهای این مناطق کاربرد زیادی دارد.

سانجانا مودها، نویسنده کتابهای آشپزی، که از مغز پسته برای تهیه کرم پسته‌ای لطیف و خوشمزه‌اش استفاده می‌کند، چند ترفند هم برای کاهش هزینه‌ها دارد:

«در بسیاری از موارد، می‌توان مغز پسته را با مغزهای ارزان‌تری مانند بادام یا بادام‌هندی ترکیب کرد. مثلاً من اغلب در کرم پسته‌ام از ترکیب بادام و پسته استفاده می‌کنم - خیلی خوشمزه می‌شود. این روش زمانی خوب جواب می‌دهد که از محصولی با طعم ملایم استفاده کنید، چون پسته هم طعم ملایمی دارد. مغزهایی مثل بادام‌زمینی، گردوی آمریکایی و فندق طعم تندتری دارند».

چگونه

از پسته در آشپزی استفاده کنیم؟

خانم مودها عاشق استفاده از پسته در شیرینی‌پزی است. یکی از دستورهای موردعلاقه‌اش، شیرینی کره‌ای پسته و گل‌سرخ است.

بیسکویت وینی زعفرانی با پسته و شکلات سفید



لینک دریافت رسیپی:

https://www.bbc.co.uk/food/recipes/saffron_pistachio_and_47118



اما پسته فقط مخصوص دسر نیست، این مغز چندکاره در غذاهای نمکی هم کاربرد زیادی دارد.

او می‌گوید: «برای تُرد کردن غذا، مغز پسته را به بریانی، کوسکوس و انواع سالاد اضافه می‌کنم. ترکیب مغز پسته با انار، خرما، گوجه‌فرنگی و پنیرهای سفید مثل فتا، موتزارلا، حلومی و پنیر هندی هم خیلی خوب جواب می‌دهد. پسته پایه‌ای فوق‌العاده برای سس پستو، سالسا و چاشنی‌های تازه هندی است.

یکی از غذاهای شاخص من برای مهمانی‌های شام، کورمای پسته و پنیر است؛ مغز پسته را در مخلوط ماسالای تند و خامه‌ای می‌ریزم. نتیجه‌اش یک خوراک کاری معطر و لذیذ است که با نان و برنج عالی می‌شود».

بریانی مرغ و گلاب



لینک دریافت رسیپی:

https://www.bbc.co.uk/food/recipes/chicken_and_rosewater_70042



کیک کدو و لیمو



فیلیپا دیویس، یک سرآشپز معروف، هم نکات مفیدی برای پخت‌وپز با پسته دارد: «مثل بیشتر مغزها، پسته هم نیاز به نگهداری مناسب دارد تا کیفیتش حفظ شود. ظرف دربسته در جای خنک و تاریک مناسب است، اما اگر جا دارید، نگهداری در یخچال یا فریزر خیلی بهتر است چون اکسید شدن روغن موجود در پسته را کند می‌کند.

اگر بخواهم خرده‌های مغز پسته را روی غذا بپاشم، حتماً قبلش مغز را کمی بو می‌دهم تا عطر و طعمش در آید. هرچه بیشتر تفت بدهید، طعم بهتری پیدا می‌کند».

خانم دیویس در کیک کدو و لیمویش از پسته نهایت استفاده را برده – این کیک سه کاربرد پسته‌ای دارد!

«پسته در ترکیب این کیک طعمی فوق‌العاده ایجاد می‌کند، در قسمت اسفنجی کیک از پودر مغز پسته استفاده می‌کنم. بعد مغز پسته را کاراملی می‌کنم که کیک را تُرد می‌کند و مزهٔ برشته‌ای به آن می‌دهد. در خامه روی کیک هم، از پسته استفاده می‌کنم که بافتی نرم و کرمی به آن می‌بخشد. وقتی با یک ماده اولیه رفتارهای مختلفی داشته باشید، نتایج متفاوت و جالبی به دست می‌آید.»



لینک دریافت رسیپی:

https://www.bbc.co.uk/food/courgette_and_lime_cake_22773

آیا پسته برای سلامتی مفید است؟

بدیهی است که یک تکه شکلات آغشته از کرم پسته، خیلی محصول سالمی نیست. اما به گفته بینی سورش، کارشناس تغذیه و سخنگوی انجمن رژیم‌درمانگران بریتانیا، پسته فواید زیادی برای سلامتی دارد.

«پسته منبعی غنی از پروتئین گیاهی، فیبر و چربی‌های غیراشباع است؛ ۳۰ گرم پسته حدود ۶ گرم پروتئین و ۳ گرم فیبر دارد. این مواد مغذی برای سلامت قلب و حفظ سلامتی کلی بدن ضروری‌اند. پسته همچنین، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E و کاروتنوئیدهاست که از بروز استرس جلوگیری کرده و به سلامت چشم کمک می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف پسته حتی می‌تواند کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد، چربی خون را تنظیم کند و فشار خون را پایین بیاورد - همه این‌ها از عوامل خطر بیماری‌های قلبی‌اند. با این حال، پسته نمکی معمولاً حاوی مقدار زیادی سدیم است که می‌تواند برخی از مزایای سلامتی آن را خنثی کند. رژیم غذایی با سدیم بالا فشار خون را بالا برده و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. برای حداکثر بهره‌مندی از مزایای سلامتی پسته، پیشنهاد می‌شود بدون نمک یا با نمک بسیار کم مصرف شود. همچنین می‌توانید در انواع اسموتی پسته بریزید تا بافتی خامه‌ای و لطیف به آن بدهید».