

# دیماج ؛ عصرانه سنتی پنجاه بدرقزوینی ها

19 اردیبهشت 1403

دیماج یک نوع عصرانه سنتی قزوینی است که بسیار محبوب است .

دیماج را بیشتر در تابستان کنار هنداونه و به عنوان عصرانه و نیز ماه رمضان به عنوان افطار میل میکنند، ترکیب اصلی دیماج نان خشک محلی قزوین، پنیر کهنه، سبزی خوردن و پیاز داغ است که به علت در دسترس نبودن از پنیر تبریزی یا ليقوان و نان خشک های بسته بندی شده که مغازه های لبنیات دارن استفاده میکنیم و بقیه مواد سلیقه ای است مثل خیار و نعنا خشک و گردو، همینطور اندازه مواد تقریبی و سلیقه ای هست و میشه متناسب با سلیقه و ذائقه مواد را کم و زیاد کرد.

\*مواد لازم:

نان خشک خرد شده / 2 پیمانه

سبزی خوردن خرد شده / 2/3 پیمانه

پنیر ليقوان / 1/3 پیمانه

پیاز بزرگ / 1 عدد

زردچوبه / 2/3 قاشق چایخوری

روغن مایع/به میزان لازم

گردو خرد شده / 1/3 پیمانه

نعنا خشک / 1/2 قاشق چایخوری

روش تهیه دیماج قزوین :

ابتدا پیاز را با روغن مایع سرخ کرده در آخر زردچوبه اضافه کرده تفت میدهیم و شعله را خاموش می کنیم.

نان خشک را ریز خرد کرده و بعد خیلی کم آب بهش می پاشیم که کمی تر بشن و از اون خشکی در

بیاد.

پیاز داغ و زردچوبه را به همراه روغنش به نان خردشده اضافه می کنیم.

سبزی خوردن را ریز خرد کرده، پنیر را رنده یا خرد کرده و به همراه نعنا خشک و گردو خردشده که من یادم رفت به مواد اضافه می کنیم.

همه مواد را باهم مخلوط می کنیم و کف دست به صورت فشرده به شکل گلوله در می آریم.

## مهم ترین خواص دیماج:

دیماج قزوین حاوی ویتامین های A، B، C، E، D، K کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، فیبر، اسید فولیک، روی (زینک)، فسفر، فولات، مس، اسیدچرب امگا ۳، اسیدآمینه تریپتوفان و غیره است.

دیماج باعث تقویت عمومی، افزایش سطح انرژی و عضلانی شدن بدن، بهبود خلق و خو، تقویت و استحکام استخوان و دندان و از پوکی استخوان و آرتروز پیشگیری می کند، موجب بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت حافظه می شود، این غذا بسیار مقوی و مغذی است؛ به همین خاطر غذای مناسب و مفیدی برای افراد لاغر و کم بنیه به شمار می رود.